ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№12 (171) июнь 2009



ПИСЬМО В НОМЕР

Живите долго!

В прошлом году приезжало к нам деревню телевидение. Передачу снимали о храмах, о природе и о людях. Так у меня тоже расспрашивали, какая пенсия, как с хозяйством управляюсь в свои годы. Пенсия моя – как у всех, лекарства почти не покупаю, молоко и овощи тоже свои. А сколько бы ни было мне лет – все мои! Люблю нашу газету, люблю людей, которые пишут в нее свои рецепты, советы. Люди эти добрые, душевные – вот им и расскажу свои секреты. Встаю я рано, как только птицы заголосят. Курочек надо покормить, для козы сена потихоньку припасти, пока еще травы росные. Много забот. Да кто же это все переделает, если не я? Дети мои в городе и давно зовут жить к себе. Была у них много раз, гостила. В городе я бы на лавочке сидела сначала во дворе, а потом в поликлинике. А так – некогда отдыхать, да и болеть недосуг. Все у нас так живут, и я привыкла. А если кто хочет здоровье поправить, поезжайте в деревню! Работы много, всех дел не переделаешь. И природа такая, что глаз только радуется – вот поэтому и зрение у меня хорошее, только читаю в очках. Есть, конечно, разные болячки, но с ними мы договорились, да и «Лечебные письма» большое подспорье для нас, стариков. Хочу пожелать всем добрым людям: вставайте рано, трудитесь в меру своих сил, не обижайте друг друга и живите долго!

Васильева Л.И.,
Ленинградская обл., п. Старая Ладога

ЦИТАТА

Нельзя жить в гневе, страхе и обидах и при этом надеяться, что со здоровьем все будет в порядке.

Глебова С. Н., г. Новосибирск

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Напоминаем вам, что 20 июня заканчивается подписка на второе полугодие 2009 года. Так что с момента выхода этого номера у вас остаются считанные дни, чтобы позаботиться о полном комплекте «Лечебных писем» в вашей домашней подшивке. Пока еще никто из владельцев такой подшивки не пожалел о том, что получает нашу газету регулярно. Наоборот, такие люди чувствуют себя намного увереннее, потому что знают: что бы ни случилось, всегда найдутся способы помочь себе, своим родным и близким. Многие из постоянных друзей нашей газеты, которые бережно хранят все ее номера, пишут, что к ним давно уже обращаются за помощью друзья и родственники, соседи и товарищи по работе. Поэтому, если вы еще не успели подписаться на «Лечебные письма», поспешите на почту, чтобы летом и осенью, в сезон здоровья и самый разгар лечебных заготовок, иметь под рукой все необходимые рецепты и рекомендации.

А еще, дорогие друзья, хотелось бы поговорить с вами на одну деликатную тему. Есть у нас в газете рубрика «Клуб одиноких сердец», которая пользуется большой популярностью. Даже очередь на публикацию писем уже образовалась. Но вот что нас огорчает. В редакцию звонят расстроенные женщины (мужчины – намного реже). Например, недавно звонила женщина и плакала... По объявлению познакомилась с мужчиной, а он после второй встречи ей такое устроил! Конечно, по-разному складываются отношения между людьми и без нашей рубрики знакомств – в жизни всякое бывает. Но у многих из вас, дорогие друзья, за плечами уже большая часть жизни. Так давайте оставаться людьми, что бы ни случилось, и беречь друг друга, а не обижать, тем более на склоне лет! Для многих людей обращение в эту рубрику – последняя надежда.

Мудрости вам, терпения и любви!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **29 ИЮНЯ**

Люблю нашу газету, выписываю ее пятый год и с нетерпением жду каждый номер. Большое вам спасибо за то, что напечатали мою просьбу о помощи в лечении атеросклероза, гидроцефалии и гипертонии. Из разных уголков России и зарубежья пришло много писем с рекомендациями по лечению моих болячек. Я очень тронута вниманием незнакомых мне людей и благодарю их от всего сердца. Дай Бог вам доброго здоровья на долгие годы!

Адрес: Федотовой Анне Ивановне, 428003, Республика Чувашия, г. Чебоксары, ул. Чапаева, д. 5-1, кв. 21

Расскажу вам о невероятном, но очевидном случае, который произошел со мной, когда я последовала совету читателя В.М. Григорьева из Калининграда. Его письмо «Гайморит лечим по методу йогов» было напечатано в № 8 «Лечебных писем» в рубрике «Моя методика» на стр. 12. В этом письме В.М. Григорьев рассказал, как он избавился от хронического гайморита с помощью промывания носа обычным соляным раствором.

Уважаемый В.М. Григорьев, как я вам благодарна! Хотелось мне поблагодарить вас лично, но я подумала, что это – тот самый случай, когда надо написать в газету, потому что мое письмо может помочь многим. Тем более что метод лечения такой незатруднительный!

От чего я избавилась? До гайморита дело не дошло, но был у меня синусит. С прошлого лета из носа просто лилось, хотя насморка как такового у меня почти не бывает. Улучшение я почувствовала сразу, после первой же процедуры. А сейчас, всего после четырех процедур, почти все прошло. Была еще страшная слезоточивость (уже третий год), но и она почти прошла.

Зрение у меня хорошее, хотя мне и 85 лет, но по утрам, после сна, глаза заволакивала какая-то слизь, хотелось их сразу промыть. И это прошло.

Была я совсем глухая на правое ухо. Оно и раньше у меня сдавало, и врач дважды делал промывание из-за пробок, но потом отказался от меня. Слух постепенно ухудшался и совсем пропал. А сейчас восстановился очень даже заметно! И что интересно: во время первой же процедуры в этом ухе что-то щелкнуло, потом чмокнуло, и я почувствовала, что как будто в нем открылся какой-то канал. Да и вообще вся голова как будто просветляется, уходит тяжесть.

Вот такое чудо у меня произошло. А ведь всего-то я сделала 5 процедур, и только один раз в день, с утра! Надеюсь, что если буду продолжать это лечение, то мои успехи закрепятся. Дорогие читатели! Попробуйте и вы так полечиться, если что-то подобное вас беспокоит. Всего вам доброго! Здоровья!

Адрес: Марковой Ольге Павловне, 191180, Санкт-Петербург, пер. Джамбула, д. 5, кв. 5

Дорогая редакция! Уже год прошел с тех пор, как мое письмо напечатали в рубрике «Клуб одиноких сердец». Вы представить не можете, как я вам благодарна! Нет, я не нашла свою половинку. Может, потому, что с ребенком, что верующая и живу скромно, не пью, не курю, не ворую... Писали очень многие, и многим от меня нужно было, чтобы я молилась за них, всегда ходила в платочке и длинной юбке. Люди никак не могли понять, что верующий человек может ходить на работу в джинсах и кожаной куртке, любить творчество Высоцкого и Достоевского... Но я благодарна нашей газете за то, что она укрепила меня в вере. Я поняла, что все нам на этом свете дается только от Бога, что нельзя изменить предначертанное судьбой против Божьей воли. Спасибо тем, кто мне написал, за то, что я не озлобилась, а наоборот, стала добрее и в каком-то смысле мудрее. Спасибо тем людям, которые честно ответили, что им такая не подходит. И большое спасибо бабушке Зелениной Нине Васильевне из г. Камертау (Башкирия) и ее сыну д. Саше, которые стали мне как родные. Теперь я очень верю в то, что Господь поможет мне найти хорошего верующего человека, я очень хочу иметь много детей и буду усердно молиться.

Дай вам Бог всего доброго! Процветания нашей газете, хороших и мудрых читателей! А тем людям, которые пишут в рубрику «Клуб одиноких сердец», – хорошо подумать о том, стоит ли уповать на случайность. Да хранит вас Господь и пусть матушка Пресвятая Богородица не оставит вас своею милостью!

Адрес: Кедыш Наталье Ю., 399852, Липецкая обл., г. Данков, ул. Мира, д. 50

От чего страдает сердце?

Почему в наше время столько людей раньше времени умирает от сердечных болезней? И ведь молодые еще люди, им бы жить да жить! Вот что меня тревожит, когда я все чаще слышу от своих знакомых слово «инфаркт». Ведь можно что-то сделать, поберечь свое сердце, чтобы оно служило исправно и долго!

Врачи говорят, что сердечно-сосудистые болезни – это наша расплата за научно-техническую революцию, за разные изобретения, которые делают нашу жизнь «удобной». Ведь в последние годы, хоть они и нелегкие, во многих семьях появились современные стиральные машины, пылесосы и другая техника, которая может переделать за человека столько всякой работы! А человек зато в это освободившееся время может может многое успеть. Но что именно мы должны «успеть» и куда мы все так спешим? Вот и умирают люди раньше времени буквально на бегу во время этой спешки. И не столько от бега, сколько от нервов: «Не успею! Опоздаю!».

Целый день работоспособный житель большого города, как правило, не знает передышки, а вечером просто «падает» на диван и отдыхает исключительно лежа. Ему из-за такой жизни и в выходные дни лень подняться с дивана! Вот вам и болезни сердца. Наш «мотор» просто не выдерживает такой жизни. У меня к 60 годам уже несколько друзей отправились в мир иной. Некоторые – из-за водки, но главная причина все равно связана с сердцем. А недавно друг умер по дороге на работу – инфаркт. Не пил вообще, только по большим праздникам. Никто не ожидал такого! Все в шоке: мужику 54 года, младший сын еще школьник...

В последние 3-4 года я читаю не только «Лечебные письма», но и другую медицинскую литературу, так как у меня большие планы, чем заняться на пенсии. До пенсии еще два года, а здоровье уже подводит. Так вот, я узнал, что мужской организм рассчитан природой на достаточно большую мышечную нагрузку. Без нагрузки многие процессы, в том числе и в кровеносной системе, идут неправильно. Поэтому мужчинам обязательно надо двигаться, тогда и сердце дольше прослужит. Для женщин это тоже важно: мало движений – лишний вес, нагрузка на сердце и прочие последствия.

Сначала «Лечебные письма» в нашей семье выписывала моя сестра. Она меня старше, ей 64 года. Недавно обнаружили у нее грыжу. Говорят, операция при таких грыжах хорошо помогает, почти все выздоравливают, а ей-то как раз нельзя: противопоказания из-за сердца. Вот и мучается. Хотя у нас в роду сердечных болезней ни у кого не было. Но мужчины, конечно, чаще от них страдают. Самые умные, кому возможности позволяют, начали ходить в спортзалы, заниматься спортом. А мой любимый спортивный снаряд – топор да поленница дров в нашем деревенском доме. Сейчас лето – самое время вспомнить, сколько удовольствия и здоровья может дать обычная мужская работа на природе! Конечно, во всем надо знать меру, но двигаться все же надо чаще любым доступным вам способом.

Ю.В. Кравцов, г. Москва

Дорогие читатели «Лечебных писем», сейчас многие из нас начинают заботиться о здоровье впрок, то есть запасать лекарственные растения. Я и сама так делаю каждый год. У нас в деревне так принято, чтобы в доме обязательно были природные лекарства. Вот и хочу вам дать несколько советов, чтобы травы принесли только пользу для здоровья.

Берегите природу!

Почему растения называют лекарственными? Потому что они лечат, исцеляют, но не всех. Кому не помогут даже самые редкие травки, корешки? Во-первых, жадным. У нас очень красивые места, почти все растения вокруг лекарственные, и в последнее время все больше людей их заготавливают. Кто для себя, а кто и на продажу. Недавно видела в городе даже возле метро бабулек с букетиками зверобоя. Раньше все красоту продавали, а теперь – здоровье. Лекарство-то дорогие, да и поддельных среди них много, и, как говорится, это палка о двух концах: одно лечим, другое калечим. Так вот, о жадности. Нельзя сметать все подряд на одном и том же месте, иначе уже на другой год растение может исчезнуть с разоренной вами территории! Чем тогда лечиться будете? И продавать нельзя, если уж начистоту. Слышали такую поговорку: «За лекарство «спасибо» не говорят»? По законам природы лекарство надо отдавать даром, если хотите кому помочь. А если ради наживы – так можете себе ту болезнь накликать, от которой ваша трава. Запомните: брать можно столько растений, сколько нужно вам или вашим близким для лечения. Если возьмете лишнее, то растение может и потерять целебную силу. Почему так? Никто вам точно не объяснит, но вот настоящие травники об этом всегда знали. Я так думаю, что просто по законам природы. Ведь не только в лечении, но и в других делах жадность всегда оборачивается для человека чем-то дурным.

У нас в деревне жила бабка-травница, так она знала особые слова на сборы трав. И у нее травы были самые сильнодействующие. Вокруг такие же растут, и люди их собирают, а здоровье не возвращается. Что это были за слова, теперь никто не знает – бабка давно ушла в мир иной, грамоты не знала и никаких записей не оставила. А я помню, что она всегда «спасибо» говорила. То есть, с лесом могла разговаривать, с полем и с самим растением, которое собирала. И лишнего старалась не брать, а если что оставалось, она на следующий год эту траву сжигала, а золу высыпала на то место, где собирала растения, и тоже говорила слова благодарности. В наше время про нее бы могли сказать: «Суеверная, неграмотная». Но ее травы помогали лучше нынешних таблеток. Много на свете есть такого, что даже ученым людям понять очень трудно. Но одно я знаю точно: тот, кто относится к природе с уважением, и болеет меньше! Так что набирайтесь летом здоровья и мудрости.

Лобанова Е.М., Архангельская обл.

И ЧЕРТОПОЛОХ ПРИГОДИТСЯ

По себе знаю, как иногда трудно найти хороший рецепт для того, чтобы повысить давление. Гипертоникам тяжелее, конечно, но в то же время и проще: рецептов для них такое множество, что в любом случае можно сообразить, как себе помочь. Гипотоникам в этом смысле немного хуже, поскольку для них таких рецептов раз-два и обчелся. Поэтому я с удовольствием расскажу о том, что давление поднимает такое растение, как чертополох. Как выглядит это растение, наверное, все знают: высокое, с колючками и ярко-фиолетовыми цветами. Его еще называют репей колючий, или татарник. У него много целебных свойств, но для гипотоников ценно то, что чертополох регулирует кровообращение и к тому же практически не оказывает вредного воздействия на весь организм.

Нужно заготовить листья чертополоха, высушить. 1 столовую ложку измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, полчаса, дать остыть и только затем процедить. Принимать по 1/4 стакана три раза в день.

Собирайте только молодые листья, не очень крупные и подальше от города, поскольку мощные корни чертополоха могут в неблагоприятных с точки зрения экологии местах вбирать вредные вещества из почвы и грунтовых вод. Для того чтобы давление стабилизировалось и поднялось до нормального уровня, мне обычно хватает 2-3 дней приема настоя. Но иногда приходится и недельку попить. В любом случае, для меня это самый надежный способ поднять давление.

Игорь Дмитриевич Швецов, г. Новосибирск

ПОДЛЕЧИМ НЕРВЫ

Сейчас такое время, что почти все лекарственные травы уже набрали силу. Их можно использовать и в свежем виде, и уже понемногу сушить на зиму. Все по-разному используют лекарственные растения, а я люблю, пока имеется возможность, использовать для настоев свежие растения. В июне можно очень основательно привести в порядок нервную систему. И если уж все болезни от нервов, так почему бы не заняться профилактикой заболеваний нервной системы. Мне кажется, этим надо заниматься всем подряд. Поделюсь своим рецептом. Оговорюсь: если нет свежего сырья, можно использовать сухие растения, а сейчас есть возможность их заготовить.

Надо взять 4 части измельченного корня валерианы, по 5 частей травы тимьяна, душицы и пустырника. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 2 часа, процедить. Принимать три раза в день перед едой, начиная с 1 столовой ложки, постепенно увеличивая дозу до половины стакана.

Даже после двух-трехнедельного курса наступает облегчение в самочувствии: исчезает нервное напряжение, улучшается сон. Такие профилактические курсы можно повторять два-три раза в год дней по 10-12. Даже детям можно давать этот настой по 1 столовой ложке три раза в день.

Светлана Георгиевна Рязанова, г. Ростов

КРАПИВА С ЛАНДЫШЕМ ДЛЯ ГЛАЗ

В конце мая и в начале июня я занимаюсь тем, что собираю лекарство для улучшения зрения. Дело в том, что мне поставили диагноз – глаукома в начальной стадии. А я решила, что не дам болезни разгуляться. Прочитала все что можно о глаукоме, сразу же взяла многие рекомендации на вооружение. При глаукоме повышается внутриглазное давление из-за того, что накапливается так называемая глазная жидкость. Не хочу вдаваться в подробности, но точно знаю, что на начальной стадии болезни можно справиться с ухудшением зрения. Неплохо помогают водно-солевые промывания. Надо взять чайник для заварки объемом около 0,5 л, на носик надеть детскую резиновую соску, вырезав отверстие диаметром 3-5 мм. В чайник налить воду (36-37 градусов), растворить в ней 1 чайную ложку поваренной соли. Промывать, вливая воду поочередно в ноздри. Причем, если вы промываете правую ноздрю, голову наклоните влево так, чтобы подбородок повернулся вправо, тогда струйка воды начнет выливаться из левой ноздри, не попадая в рот. Во время промывания надо дышать ртом. Процедура не такая неприятная, как может показаться, но очень полезная, поэтому ее надо освоить. Я провожу по два промывания в день в течение недели и делаю так два раза в год. А в качестве лекарства собираю молоденькую крапиву и цветки ландыша.

1/2 стакана крапивы и 1 чайную ложку цветков ландыша заливаю стаканом воды, настаиваю 8–9 часов в темном месте, добавляю щепотку питьевой соды. И из этого настоя делаю примочки на глаза.

Хорошо также помогают примочки из сырого натертого картофеля или из лепестков роз. То есть чтобы не болеть, приходится постоянно что-нибудь делать для себя, и тогда болезнь сдается.

Екатерина Ивановна Батракова, г. Рязань

СБОР ОТ ПСОРИАЗА

Муж болен псориазом чуть ли не с самого детства. Иногда высыпания бывают значительными, а иногда они почти все пропадают. Я заметила, что после того как кожу обработать, вернее, смазать специальным настоем из лечебных трав, она становится чистой на протяжении длительного времени. А если процедуры повторять регулярно, можно это время еще больше увеличить. Конечно, только внешними мерами не обойтись: надо принимать желчегонные препараты, нервы держать в узде и питаться так, чтобы не было токсинов в крови, следить за состоянием иммунной системы. Одним словом, постоянно помнить, что можно, а чего категорически нельзя. Мужчине трудно подчиняться строгим правилам, и мой муж не сразу привык к ограничениям, но когда обнаружил, что кожа становится чистой, быстренько сообразил, что для него лучше. Теперь мне не приходится его уговаривать, сам все делает. Я расскажу, какие лекарственные растения он использует.

Берется по 2 весовые части цветков бузины черной, корень девясила, кукурузные рыльца, лист брусники,

трава хвоща полевого, 1 часть травы чистотела, по 3 части травы череды, зверобоя и корня аира болотного. 1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка и кипятить на маленьком огне 7–10 минут, затем настаивать 40 минут, процедить и принимать по полстакана два раза в день через 1 час после еды.

Для наружного применения можно использовать сбор из череды, корня солодки, корня лопуха, корневища аира болотного и листа крапивы, взятых поровну. 1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, прокипятить 5-6 минут, настаивать 1 час, процедить и смазывать пораженные участки кожи. И такое массированное лечение постепенно дает стойкие результаты.

Фаина Николаевна Воронина, г. Карталы

СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ

Еще от бабушки прижился в нашей семье старинный рецепт, которым до сих пор мы часто пользуемся, для того чтобы улучшить обмен веществ, прочистить сосуды и отдалить старость. Бабушка моя до сих пор жива-здорова, пребывает, слава Богу, в добром здравии и при трезвой памяти. Она говорит, что все это происходит благодаря тому, что никогда не пробовала на вкус никакой кока-колы, почти не пила таблеток, много двигалась всю жизнь и любила природу. Не верить этому у меня нет оснований, поскольку пример перед глазами. Итак, рецепт. Как только появляются молоденькие побеги голубики, мы их собираем и завариваем:

1 столовую ложку молодых побегов и листьев голубики залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения и прокипятить в течение 10 минут. Затем остудить и процедить отвар. Принимать по 1 столовой ложке три раза в день за полчаса до еды.

По своему целебному действию голубика похожа на чернику, в ней также очень много ценных биологических веществ, которые приостанавливают процесс старения организма. С этой же целью полезно в сезон созревания лесной голубики съедать каждый день по 100 г свежих ягод. Сейчас многие выращивают садовую голубику с крупными ягодами, но она не обладает в полной мере теми же свойствами, как лесная, хотя, конечно, тоже очень полезна. Молодые листочки можно заготовить, засушив. Очень полезно пить отвар из них в период, когда не хватает витаминов, то есть в конце зимы. Помимо витаминов в них много микроэлементов, которые и влияют на общий обмен веществ в организме. Дозу для заварки лучше не превышать, а чай пить в течение 10-12 дней два раза в год.

Нина Михайловна Багрова, г. Псков

ПОКА ЦВЕТЕТ БУЗИНА

Если есть возможность, я советую читателям «Лечебных писем» насушить цветки черной бузины. Их, конечно, и в аптеке можно купить, но ведь собранное своими руками всегда лучше. Цветки бузины для меня – самое лучшее лекарство от кашля. У меня после перенесенного острого бронхита любая простуда не обходится без кашля, иногда от этого вся грудь болит. Но с тех пор как меня научили лечиться цветками бузины, все пошло на поправку.

Я завариваю их как чай и пью постоянно, причем на ночь – обязательно с медом. 1 чайную ложку цветков черной бузины заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю минут 15–20, процеживаю и выпиваю два–три раза в день по чашке в течение 10–12 дней или пока кашель не пройдет.

Еще лучше выпивать такой чай утром натощак, предварительно выжав в чашку столовую ложку лимонного сока. В кислой среде целебные свойства бузины только усиливаются.

Валентина Сергеевна Коптяева, г. Омск

ЗЕМЛЯНИКА ДЛЯ СЕРДЦА

Однажды в санатории для сердечников я случайно узнала очень простой рецепт для поддержания сердца при стенокардии. Понятно, что эта болезнь у каждого человека проходит по-своему, потому что у каждого из нас свой набор всех остальных отклонений от нормального здоровья, но это средство одинаково подходит всем сердечникам и уж совершенно точно – не навредит. Как только в лесу появится свежая лесная земляника, она тут же появится и на рынке. Не пожалейте денег, покупайте ее, пока есть возможность. Либо сами собирайте в лесу, это еще лучше.

100 г свежей земляники разомните, залейте 300 мл кипяченой воды и дайте настояться не менее трех чвсов, часто помешивая и взбалтывая настой. После этого пейте настой вместе с осадком маленькими глотками в течение дня. Повторяйте так каждый день, пока есть возможность покупать или самим собирать землянику.

Можно и на зиму насушить землянику и заваривать чай. Вообще, каждый сердечник должен за сезон постараться съесть не менее трех килограммов лесной земляники. Это такая подпитка для сердца, сосудов, которую трудно чем-либо другим заменить. Я на себе проверила это простое средство и всем советую.

Евгения Михайловна Прокудина, г. Красноярск

Доверие к методикам – успех лечения

Откуда берутся болезни, что становится их причиной, за что они нас пригибают к земле, приковывают к кровати, обрекают на одиночество? За какие грехи? Эти мысли у меня стали появляться после того, как на меня обрушилась страшная болезнь – нейродермит. Лет до 20 я была абсолютно здоровой, да и о плохой наследственности нельзя было говорить, потому что никто даже из дальних родственников никогда ничем похожим не страдал. Сначала появились высыпания на на шее, потом в локтевых и подколенных ямках, на лучезапястных суставах. Кожа в этих местах становилась все толще, грубела. Потом начала мокнуть и меня преследовал нестерпимый зуд. Возможно, природа этой болезни имеет аллергический характер, никто ничего толком мне не мог объяснить, я была готова на любые лишения и самоограничения, только бы избавиться от мучений. О встречах с молодыми людьми в таком состоянии речи не могло идти, мало того, из-за страданий я почти не выходила из дома. Те лекарственные средства, которые выписывали в больнице, помогали на короткое время, после этого обычно болезнь набрасывалась на меня с еще большей яростью. Однажды я вычитала у Шелтона, кажется, что большинство болезней вызваны нарушениями в системе пищеварительного тракта. Я перелопатила горы литературы по народной медицине, сопоставляла самые разные рекомендации, и решила составить себе свою методику на основе самых авторитетных советов. Мне показалось, что радикальным средством станет для меня голодание.

> И я решилась на каскадное голодание, путь длинный, но зато надежный. Начинала я с одного дня в неделю. Вторая неделя – отдых. Третья неделя – два дня голода, четвертая – отдых. Довела длительность голодания до 7 дней. Не менее важное условие при голодании – правильный выход из него. На выход уходит столько же времени, сколько продолжается голод. Это строго обязательно.

Как и то, что, прежде чем приступать к такому лечению, надо скрупулезно изучить, как это делается, какие при этом появляются симптомы. Специально не описываю подробно, чтобы кто-нибудь опрометчиво не бросился сразу голодать. Эти методики распространены и описаны настолько подробно, что не составит труда разобраться самостоятельно. Я скупила все книги Луизы Хей, какие только смогла найти в магазинах, стала постоянно пользоваться ее советами, а потом нашла подтверждение и у многих других авторов, что при лечении нейродермита огромную роль может сыграть аутотренинг. По нескольку раз в день я проводила самостоятельные сеансы психотерапии.

> Расслабившись, лежа в позе мумии, закрыв глаза, я медленно, вдумчиво и очень осознанно повторяла: «Мой мозг очень хорошо воспринимает словесное самовнушение.» Затем надо сделать вдох, выдох, паузу – все очень медленно и размеренно. Во время вдоха я представляла, как в меня входят новые силы, положительная энергия. А во время выдоха я представляла, как из меня уходят отрицательная энергия, болезнь. Я представляла себя с совершенно чистой здоровой кожей. Я старалась вжиться всем существом в ощущение, что я выздоравливаю, болезнь уходит. По два-три сеанса в день я занималась этой практикой.

Особенно хорошо дело пошло, когда стали проявляться первые признаки победы. Чуть не забыла – применяя практику голодания, я незаметно и вполне естественно перешла на раздельное питание, причем тяга к вегетарианству возникла самым естественным образом, хотя сейчас, если хочется, я ем и мясную пищу. Метаморфозы были настолько удивительны, что у меня появилась такая мощь внутри, что я обнаглела. Мама просто от счастья плакала, до сих пор не может поверить, что я у нее настолько сильная, что самостоятельно справилась с болезнью. Не совсем пока, но процентов на 99 – это точно!

Наталия Смычкова, г. Москва

Здоровье заразно

На страницах вашей газеты я встречала много историй о том, как люди смогли вылечить себя и своих близких. Но очень мало пишут о том, как удается быть здоровым. А ведь одна из рубрик газеты называется «Хороший пример», вот я и хочу поделиться своим опытом здоровья. Я много и часто думаю об этом, надеюсь, мои мысли будут интересны другим людям.

Проблема влияния духа на тело стара как мир. Тем не менее о ней много пишут и будут писать еще больше. Причина заключается в том, что в большинстве случаев сам человек – причина как своей болезни, так и своего здоровья. И действительно, если мы хотим, чтобы наш организм нормально функционировал, чтобы нас не покидали приподнятое настроение, чувство душевного комфорта, оптимизм, надо сделать гармоничным свой разум. Нельзя жить в тревогах, гневе, страхе, сожалениях, упрямстве и обидах и при этом надеяться, что с организмом все будет в порядке.

С такой установкой я живу очень много лет и на здоровье не жалуюсь. Зато не раз замечала, что стоит только усомниться в себе, как тут же заболеваешь. Например, как-то я промочила ноги. Ну, промочила и промочила, ан нет – я иду и думаю: вот ноги мокрые, замерзну, заболею, придется дома сидеть, кашель, насморк и так далее в том же духе. И что вы думаете? Действительно заболела! А в другой раз ездили с друзьями за город – в снегу наволялись, в сапоги снега начерпали, домой мокрые с ног до головы вернулись, мерзли, но весело зато было. И не заболела – просто об этом не думала. Недаром врачи давно отметили глубокую взаимосвязь эмоциональных центров и иммунной системы человека.

Я считаю, что каждому из нас рано или поздно надо задуматься над следующим: если можно заболеть от представления о болезни, почему же не попытаться им управлять? Почему не представить себя здоровым, чтобы выздороветь? Многие считают, что притворятся плохо. А я вот так не думаю, иногда очень полезно «прикинуться» хорошим человеком. Законы нашей психики таковы, что при разыгрывании такой роли срабатывает

обратная связь, и человек становится таким, какую роль играет. С этим необычным явлением я встречалась в своей жизни не раз, поэтому-то считаю, что часто и притворство идет на пользу. Так и со здоровьем. Еще в восемнадцатом веке один врач высказал оптимистическую мысль о том, что со временем болезни будут расценивать как следствие извращенного образа мышления. Так же мне в этом отношении очень нравится история великого философа Канта, который от природы был чрезвычайно болезненным. Однако волевым усилием ему удавалось приостанавливать в себе простуду. Он воспринимал слабости и недуги своего тела, как будто они его не касаются, просто игнорируя их, и вел себя как совершенно здоровый человек. Что опять же подтверждает мою мысль в пользе притворства – попробуйте притвориться здоровым, глядишь, однажды таковым и станете.

И если сейчас ваше тело больно, полно недугов, думайте не о них, а о том совершенном образе, в котором вы сознаете себя. Своим внутренним взором мы должны видеть себя здоровыми, жизнерадостными и активными, даже если вы в данный момент прикованы к постели. Попробуйте каждое утро убеждать себя, что чувствуете себя сегодня лучше, чем вчера, повторяйте это себе наяву и во сне, пока уверенность не превратится в действительность.

Вот и все, что я хотела сказать. А всем читателям хочу пожелать – симулируйте здоровье на здоровье!

Глебова С. Н.,
г. Новосибирск

Болезнь «коротких рук»

Так называют незаметно подкрадывающуюся дальнозоркость, которой с возрастом не удается избежать почти никому. Впервые я с этим столкнулся, когда мне едва исполнилось 40 лет. Жена обратила внимание, что, читая газету, я вытягиваю руки. Со смехом она стала намекать, что вот и ко мне потихоньку подкрадывается старость, и надо бы уже сходить к офтальмологу, чтобы выписать первые в жизни очки. Я поначалу обиделся было на жену, эти намеки на старость вряд ли кому понравятся. А потом решил: обижаться не на что, она права. Но к врачу за очками не пошел, а решил сам сразиться с этим новым состоянием и постараться самостоятельно отдалить этот неизбежный визит как можно на более дальний срок.

К тому времени меня уже стали интересовать все вопросы по здоровому образу жизни, продлению жизни, ведь приятно постоянно чувствовать себя здоровым и сильным, в хорошей физической форме. На книжных развалах я все время находил для себя что-нибудь интересное. Я стал целенаправленно изучать все, что касалось зрения. К своему удивлению обнаружил так много интересных методик, что поначалу растерялся – не знал с чего начать. Как оказалось, дальнозоркость развивается потому, что хрусталик наш со временем растет. Эта природная линза как бы увеличивается в размерах и ей становится тесно в глазнице. От этого меняется способность глаза фокусировать зрение. Конечно, когда зрение ухудшается настолько, что очки приходится менять часто или даже пользоваться не одной парой очков, то чтобы снять очки без хирургического вмешательства уже не обойтись. Но у меня положение было не настолько плохим. И я решил проверить на себе то, что советовали книжки. И начал. Каждый день я делал одну простенькую зарядку для глаз, всего три упражнения.

Вертикальные движения. Глаза идут вверх (как будто мы пытаемся изнутри взглянуть на собственную макушку), затем вниз («глядим» на гортань). Горизонтальные движения. Глаза двигаем вправо и влево, делаем это легко, как бы играя. Круговые движения глаз – сначала по часовой стрелке, затем – против нее.

Я настолько привык к этой зарядке, что иногда сам не замечал, что упражняюсь, зато другие стали замечать и посмеиваться надо мной, особенно на работе. Я не реагировал, потому что почувствовал, что привычная резь в глазах, которая обычно начиналась к концу рабочего дня, у меня пропала. Этот успех вдохновил меня на другие меры. Вычитал как-то, что приостанавливают ухудшение зрения сок и салаты из молодой крапивы, сок из ягод черной смородины, черничный сок. И как только все это появлялось в природе, стал употреблять каждый день что-нибудь. У меня появился и любимый рецепт настойки.

Взять пригоршню свежих листьев и тонких веточек розмарина, залить литром белого виноградного вина, настаивать неделю, процедить и пить по столовой ложке до еды.

Эта настойка очень полезна для поднятия общего тонуса. Да и жена стала мне подсовывать все, что полезно для глаз, например, сырую тертую морковку со сметаной на завтрак. Она, кстати, быстренько присоединилась ко мне за компанию и с удовольствием готовила салаты, настойки, примочки. Вот тоже прекрасное средство для глаз – примочки с полезными травами – очанкой, васильком синим. Просто заварить столовую ложку одной травы, настоять, процедить, намочить ватные тампоны и приложить на веки – усталость снимают, краснота проходит, глаза отдыхают. Все это особенно заметно, если весь день напряженно работаешь, как я с бумагами, чертежами, или когда приходится много читать. Сейчас мне уже 46 лет, я так очки пока и не выписал, но глазами «вращаю» уже больше пяти лет. И жена вместе со мной все это делает.

Сергей Афанасьев,
г. Обнинск

ЦИТАТА

Наслаждение общением – главный признак дружбы.

Аристотель



МАМЕ ПОМОГАЕТ ПШЕНО

В начале этого года читательница из г. Перми просила о помощи в лечении. Она спрашивала, что делать, когда не идет моча. Пишу в газету, потому что, может быть, кому-то еще помогут мои простые рецепты. Моей маме исполнилось 94 года, у нее такие же проблемы. Вот что ей помогает.

• Сделать отвар из пшена, которое мы едим, и пить по столовой ложке каждые 10 минут.
• Промыть 0,5 стакана пшена, варить 5–7 мин. в литре воды. Настоять до остывания и пить без меры.
• Чаще есть каши и супы с пшеном.

Мы для мамы делаем отвар на глазок: бросаем горсточку пшена, заливаем водой, кипятим 5-7 мин. В первые минуты заставляю пить его чаще, а потом – как сама захочет, пока не прекратится эта проблема.

Может, и вам поможет наш простой способ. А Гиппократ в таких случаях применял морковную ботву (делать напар и пить).

Адрес: Ананьевой Тамаре Ивановне, 634034, г. Томск, ул. Вершинина, д. 27, корп. 6, кв. 8

СОВЕТЫ ОПЫТНОГО ВРАЧА

Дорогие читатели, я хотела предупредить вас о коварности гипертонии в летнее время. У нас в Сибири короткое лето, и мы все стараемся подольше находиться на улице, быть на солнце с утра до вечера. А люди старшего возраста в это время на огородах.

Я более 30 лет работала врачом-терапевтом. Из практики знаю, что гипертонические кризы, кровоизлияния в головной мозг случаются чаще всего в июне, июле. Больные поступают в отделение в крайне тяжелом состоянии, а некоторых не успевают даже доставить в лечебное учреждение.

Приведу один пример. Больная, страдающая гипертонической болезнью, пропалывала картофель более 4 часов, затем спешила на автобус. Не дойдя до автобуса несколько метров, умерла от обширного кровоизлияния в головной мозг. Будьте внимательны к своему здоровью!

• Летом не переутомляйтесь, загар принимайте в утренние часы.
• Страдающие гипертонией, не забывайте принять лекарство, назначенное врачом!
• Рекомендую успокоительные средства: отвар пустырника, валерианы, мелиссы.
• Для улучшения работы почек – отвар березовых почек, полевой хвощ, отвар укропа, компоты, так как одной из причин гипертонии является патология почек.
• Ешьте больше овощей, фруктов, ягод, лучше всего арбузы, огурцы, виноград. И ограничьте соленые блюда.

Берегите свое здоровье!

Адрес: Широковой Евгении Алексеевне, 650905, г. Кемерово, ул. Белозерная, д. 44а, кв. 41. Тел. 32-13-66

ЛЕЧИМ ТРЕЩИНЫ НА КОЖЕ

Хочу поделиться рецептом, который я еще не встречала в нашей газете. Есть такое заболевание, от которого на руках и ногах трескается и облезает кожа. И от трещин на пятках это средство тоже поможет.

На 25 г глицерина добавить 1 ст. л. водки и 1 ч. л. 10-процентного нашатырного спирта (или же 1 ст. л. 5-процентного). Смазывать больные места на ночь и, если трещины на ногах, надевать хлопчатобумажные носки.

Средство очень эффективное, вылечитесь полностью.

Адрес: Татьяне, 628240, Ханты-Мансийский АО, Тюменская обл., г. Советский, Главпочтамт, до востребования предъявителю паспорта 99 № 1989871

ТРАВЫ ПРОТИВ ЦИСТИТА

Хочу поделиться своим рецептом лечения цистита, а также этот рецепт хорошо работает при простудных воспалениях носоглотки, бронхитах и тонзиллитах.

При циститах взять по 1 ст. л. травы ромашки аптечной, ноготков (календулы) и травы тысячелистника. Залить крутым кипятком и настоять 2 часа. Теплый настой пить по две трети стакана за 30 мин. до еды утром, в обед и вечером. Помощь почувствуете скоро, но доведите лечение до конца – необходимо принимать настой не меньше 10 дней. При хроническом цистите добавьте к этому сбору 1 ст. л. кукурузных рылец и каждый месяц пейте по 10 дней. Но чтобы совсем избавиться от цистита, процедуру придется регулярно повторять в течение 4–6 месяцев!

Будьте здоровы, уважаемые читатели!

Адрес: Моисеенко Елене Ивановне, г. Ростов-на-Дону, ул. Новолесная, д. 1, кв. 86

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЩИТОВИДКИ

При многих болезнях щитовидной железы помогает такой рецепт.

Растолочь и перемешать по 1 ст. л. травы пустырника, листьев перечной мяты, корневища валерианы и 2 ст. л. плодов боярышника. Взять 1 ст. л. сбора, залить 1 стаканом кипятка, настаивать полчаса, процедить и можно употреблять. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день до еды в течение месяца, потом перерыв на 10 дней, и опять повторить курс лечения.

Буду рада, если кому поможет.

Адрес: Губочкиной Татьяне Васильевне, 142400, Московская обл., г. Ногинск, ул. Рабочая, д. 18, кв. 2

ВСПОМНИТЕ ОБЫЧНУЮ КАСТОРКУ

Дорогие читатели! Посылаю вам самые простые рецепты от запора.

- Купите в аптеке 2–3 пузырька касторового масла. Утром, перед едой, выпейте из пузырька 2–3 глотка касторки (можно запить горяченькой водой). А если у вас запущенный запор, то еще нужно выпить 2 глотка перед обедом и на другой день.
- Холодную воду не пейте, как и крепкий чай. Чаще пейте простую горячую воду. Чай может только ухудшить состояние, а простая горячая вода помогает излечиться.

Если у вас начнется послабление, не пугайтесь – это прочищается желудок и кишечник. Пока касторку пить прекратите. А если опять начнется запор, то сделайте все еще раз. Запор бывает и от лекарств. Прочитайте внимательно аннотацию или поговорите с врачом. Это все я рассказываю из собственного опыта. Сейчас у меня все нормализовалось. С 1980 года желудок работает хорошо, а мне почти 90 лет.

Касторку делают из растения, это не химия, так что не бойтесь. Если будут какие вопросы, пишите.

Адрес: Чумаковой Ирине Францевне, 300041, г. Тула, ул. Менделеевская-Никитская, д. 2-8, кв. 37

ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ И ТУБЕРКУЛЕЗА

Напишу вам рецепты, которыми пользуются мои родственники уже много лет. Рецепт от пролежней проверен не раз с 1973 года.

Осторожно обмойте больное место, промокните и аккуратно наложите крем для рук с силиконом. Эффект потрясающий, но делать это надо несколько раз в день. Подошли, посмотрели: впиталось – еще намазали. Да не со злостью, а обращаясь к высшим силам: «Господи! Благослови и помоги!».

От туберкулеза помогает трава пармелия. Она продается в аптеках, рецепт в аннотации. Эта трава – лишайник без корневой системы, который лежит между кустиками ковыля или степных трав. В 1960 г. я прочитала рассказ без названия о том, что во время войны раненного в легкие солдата привезли в г. Оренбург, в госпиталь. Он отправил отцу весточку. Отец на верблюде добирался из степей Джезказгана и привез с собой 2 мешка этой травы, отваром которой поднял сына и его раненых соседей. Потом врачи госпиталя применяли этот отвар для лечения раненых, и не было у них смертельных случаев.

Где-то в 1925 году, со слов бабушки, она прозевала в марте отел у коров. Был мороз, теленок простыл, сильно кашлял. Сосед посоветовал поить его этим отваром. А через 2,5 года тот бычок попал в сурчиную нору, поломал ногу, и пришлось его зарезать. И сосед показал, что остался только маленький кусочек темных легких, а остальные были молодыми. Так местное население (казахи) лечили простуду, туберкулез, многие болезни легких.

Адрес в редакции.

Галина, Казахстан, г. Астана

ГАНГРЕНЫ НЕ БУДЕТ

Меня тронуло письмо О.И. Майоровой, напечатанное в рубрике «Люди добрые, помогите!». Я недавно вылечила себе диабет, полученный на нервной почве, и – как следствие его – трофическую язву на подошве. Хочу поделиться с О.И. Майоровой и другими этим рецептом.

Купить в аптеке сбор от диабета. В его составе: ромашка, зверобой, девясил, череда, крапива, цикорий, фасоль, шиповник. Всыпать 1 ст. л. смеси в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка и настаивать под крышкой 5 часов. В другой посуде заварить, как чай, измельченную траву зверобоя на 1 час. По трети стакана принимать диабетический настой и 1 ст. л. настоя из зверобоя (в травяной смеси его мало).

За 2 недели затянутся язвы, а иначе они могут перейти в гангрену, и ногу отрежут. Я хожу с палочкой, чтобы облегчить вес тела. А ногу не отрезали, сохранили. Может быть, в ваших аптеках нет такого травяного сбора, так можно заменить его другим, а зверобой надо обязательно. Желаю О.И. Майоровой вылечиться и от диабета, и от язвы. Гангрены не будет, ногу сохраните!

Адрес: Азаровой Марине Леонидовне, 100060, Узбекистан, г. Ташкент, ул. Моштабиб, д. 4, кв. 4

ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ОТ АЛЛЕРГИЙ

После публикации моего письма в № 8 вашего издания пришло много писем с просьбами выслать сухие куриные шкурки от желудочков и корешки от тыквы. Сколько у меня было, я выслала. Теперь ждите до осени. Если какая будет возможность, вышлю. Очень прошу, не кладите конвертов, а тем более денег – они не дойдут. Отвечать на ваши письма у меня нет возможности – болит рука, возраст сказывается. Да и пора такая настала – посадки, цыплятки... Не обижайтесь! Кто имеет дачу, тот меня поймет. А я теперь живу в селе, и забот стало еще больше. Письма ваши все сохраняю и зимой постараюсь ответить. Многие спрашивают простой рецепт от аллергии. Есть и такое средство. Может, кому пригодится.

Накопать корней одуванчика и лопуха, тщательно промыть, посушить в духовке или в тенечке на улице (городские, лучше купите в аптеке!). Измельчить, соединить одинаковое количество. Взять 1 ст. л. смеси, залить 300 г воды и оставить на 10–12 ч. Затем прокипятить 10 мин. и настоять 15 мин. Пить по 100 г за 20 мин. до еды 3 раза в день без меда.

Сейчас лечусь, пью кефирчик из грибка индийских йогов. Он много болезней лечит. Я заметила, что перестало скакать давление, реже болит голова, лучше стала спать. Растет грибок быстро, так что снабжаю им своих знакомых. Выслать, конечно, не могу, так как он живой. Но с теми, кто близко живет, могу поделиться: сообщите свой телефон, а я сообщу, когда забирать.

Адрес: Кочетковой Людмиле Ивановне, 399264, Липецкая обл., Хлевенский район, с. Новое Дубовое, ул. Советская, 163

ЧУДО-КОРЕНЬ

Вот мы уже и забыли о капризах зимы, порадовались благодатной весенней поре и с радостью и наслаждением окунаемся в лето! И мы, поклонники народной медицины, будем трудиться – заготавливать впрок кору, почки, траву и корни растений. И в связи с этим мне хотелось бы рассказать об одном чуде природы – фиалковом корне. Относится он к семейству ирисовых. Как украшение его высаживают в садах и парках. А в дикой природе он растет по болотам и влажным лугам, по берегам рек. В народной медицине используются не все касатики, а только бледный, германский, желтый и флорентийский. Наибольшую популярность завоевал касатик флорентийский. Вот о нем я и расскажу. Используется он обычно в виде настоя. Такой напиток помогает при вегетативных неврозах.

Настой: взять 15 г измельченного высушенного корня на 1 стакан кипятка, настаивать 6–8 часов, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Полоскание настоем успокаивает зубную боль. Такое лекарство подойдет и для лечения воспаления поджелудочной железы – тогда настой принимают внутрь по 1 ст. л. 5-6 раз в день. А для лечения водянки (асцита) лучше использовать старый двух-трехлетний корень, распаренный в меду, – с его помощью лишняя жидкость из организма удаляется легко.

Корень – просто волшебник: он снимает головную боль, приносит облегчение при ангине и воспалении легких (в таком случае желательно пить отвар корня с добавлением небольшого количества виноградного вина). А отвар фиалкового корня воздействует на опухоли, увеличенные лимфоузлы, очищает загрязненные язвы и раны.

Отвар: 1 ст. л. сухих измельченных корневищ залить 200 мл кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, процедить, принимать 3 раза в день по 1 ст. л. до еды.

Сам я почти никогда не обращаюсь к врачам. Одно время у меня болел желудок – после приема пищи что-то жгло внутри. Говорили, что, возможно, у меня язва. Но я так и не собрался сходить к врачу. Использовал для лечения корень – хоть и нерегулярно из-за вечной суеты и многочисленных дел, но тем не менее все жжения в желудке утихли, а потом и вовсе прекратились.

Адрес: Туркулец Василий Михайлович, 397420, Воронежская область, Новохоперский район, село Елань-Колено, ул. Красный Октябрь, д. 41

ПЕРВЫМ ДЕЛОМ – ТРАВЫ

Заболевания уха, горла и носа настолько взаимосвязаны, что определение «союз нерушимый» им вполне подходит! Наглядным примером (точнее – иллюстрацией) в этом вопросе была моя племянница. Лиза часто болела, и однажды недолеченный отит незаметно перешел в хроническую форму. И с тех пор любая инфекция в носоглотке провоцировала «процветание» отита. Хочу отметить: и взрослому человеку тяжело, когда «стреляет» в ухе, а маленькому ребенку – и подавно!

Что только мы не делали, чтобы вылечить нашу Лизу! Но частое применение лекарственных препаратов привело к привыканию и малой эффективности. Поэтому сестра при лечении своей дочки начала использовать рецепты народной медицины. Самые эффективные из них хочу привести – думаю, что они пригодятся многим.

1. В большой луковице вырезать отверстие, насыпать туда 1 ч. л. тмина. Закрыть отверстие ватой и испечь луковицу в духовке. Образовавшимся соком капать в уши: по 2–3 капли – ребенку, по 5–7 капель – взрослому (в зависимости от остроты заболевания) 2–3 раза в день.
2. Прикладывать к ушам мешочки с запаренными кипятком цветками бузины, ромашки или золототысячника.
3. Закапывать ребенку в больное ухо по 2 капли, а взрослому – по 7–10 капель сока из свежих листьев базилика (2–3 раза в день).

Если у вас под рукой не окажется свежего базилика, то вы можете приобрести в аптеке масло этого растения. Такое масло – великолепное обезболивающее средство, его обязательно надо иметь в домашней аптечке. Оно поможет не только при отите, но и при артрите, радикулите. Достаточно втереть масло в больное место, как уже через несколько минут вы почувствуете облегчение.

Врач нас предупреждал, что закапывания в уши выполняются только на первой стадии отита. Иногда бывает, что таких процедур хватает, чтобы погасить воспаление и избежать образования гноя. Общее требование: любые капли должны быть теплыми, примерно 37 градусов по Цельсию.

Степкина Г., г. Калининград

ТАКОЙ ВАЖНЫЙ ПУЗЫРЬ

У мужа выявили дискинезию желчных путей гипокинетической формы. Как оказалось, заболевание это не столь безобидное, как может показаться на первый взгляд. Появляющаяся боль была не сильной, но длительной, носила тупой, распирающий характер. Причина такой формы дискинезии – недостаточно интенсивное сокращение желчного пузыря. Желчь застаивалась, не поступала в нужном количестве в кишечник – и от этого был сбой в работе ЖКТ. Вот и получается – орган маленький, а важный.

Сначала для лечения мы выбрали барбарис (конечно, после согласования с врачом). Сок из плодов – прекрасное желчегонное средство. С лечебной целью надо употреблять не более 1 ст. л. 2 раза в день. Или можно приготовить настойку.

Залить 20 г листьев барбариса 100 мл водки, настаивать 2 недели, отфильтровать, принимать по 15 капель 3 раза в день в течение трех недель.

Еще один помощник при дискинезии – бессмертник. Он улучшает отток желчи и уменьшает воспалительный процесс в желчевыводящих путях.

Гранулированный порошок (сухой экстракт) бессмертника надо применять в течение двух недель по 1 г 3 раза в день.

Бессмертник хорош и тем, что снижает уровень билирубина крови.

Эвдикова Ш., г. Архангельск

ЧАЙ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Вот уже несколько лет в нашей семье для заварки используется не обычный чай, а смесь листьев черной смородины, вишни, малины и садовой земляники. Благо, что на даче этого добра много, и мы пользуемся не только плодами, но и листьями. Листочки заготавливаем в период созревания и сбора плодов, сушим в комнате, а зимой готовим чай.

Чтобы приготовить чай, нужно 3–4 столовые ложки смеси листьев (примерно поровну) засыпать в 3-литровую эмалированную кастрюлю, залить кипятком и ждать минут 10 покипеть. Затем с огня снять, закрыть крышкой и дать настояться примерно час и только потом процедить. Потом в кружку с буровато-коричневым отваром добавить ложку меда – и вкусный целебный напиток готов!

Я не зря говорю, что это и вкусный, и целебный напиток. Я с помощью этого чая наконец-то смогла поднять свой гемоглобин, а ведь даже гранатовый сок не помогал. А у мужа сильно болели суставы и подскакивало давление, так чаек и эти беды одолел. Дети тоже с нами этот чаек пьют, ведь малина полезна при простуде, а смородина повышает иммунитет. Наверное, поэтому простуды обходят наш дом стороной.

Зуева Д.Л., г. Самара

ЕСЛИ БОЛЯТ НОГИ

Заболел два месяца назад сустав у большого пальца. Болел очень сильно, так что пришлось идти к врачу. Врач мне сразу поставил диагноз – бурсит. Оказывается, эта неприятность бывает от того, что мы травмируем суставы. А я ростом маленькая, поэтому всю жизнь на каблуках хожу. Вот ноги и «отблагодарили» меня за заботу. Слава богу, еще врач хороший попался, сказал, что лечить бурсит сложно, но вполне возможно. Назначил мне физиопроцедуры и массаж. Но все это оказались платные услуги, а лишних денег у нас в семье нет. Тогда я нашла рецепт с использованием моего любимого лопуха. Я в прошлом году лопухом лечила радикулит, поэтому решила его и сейчас использовать для лечения. Накопала, и стала отвар для компрессов готовить.

Взяла 2 ст. ложки измельченных корней, залила стаканом воды и кипятила в эмалированной посуде с закрытой крышкой на слабом огне 10 минут. Затем поставила в теплое место на полчаса. В этом отваре нужно смочить марлю, сложенную в 4–6 слоев, и положить ее на больное место, а сверху – компрессную бумагу, вату и шерстяной платок.

После каждой процедуры ткань или марлю обязательно стирайте или берите новую. Сделайте 20 таких процедур. У меня очень хороший результат – нога не болит. Правда, теперь я стараюсь покупать мягкую свободную обувь, а каблуки надеваю лишь изредка.

Жукова Людмила, г. Сергиев Посад

ЦЕЛЕБНОЕ МОРЕ

Я много лет работаю на базе отдыха у Азовского моря. Хочу рассказать об исцелении детей и взрослых соленой морской водой и особенно целебным морским йодированным воздухом Азовского моря. Эти факторы отлично оздоравливают сердечно-сосудистую систему, органы пищеварения. В соленой морской азовской воде растворены 92 химических элемента таблицы Менделеева, в частности, йодистые, бромистые, хлористые и другие соли, которые благотворно влияют на организм человека. Проходит 7-10 дней отдыха, и отдыхающий человек меняется на глазах: он становится здоровее, сильнее, красивее, появляется уверенность в себе, блеск в глазах. В водах Азовского моря имеется большое количество аммиака и полезных веществ биогенного происхождения, способствующих восстановительным процессам в организме. Вода моря по элементному составу соотносится с плазмой крови человека. Под ее влиянием улучшается работа нервной, эндокринной, дыхательной системы, повышается жизненный тонус, активизируются обменные процессы.

Во время небольшого шторма в Азовском море поднимаются со дна лечебные грязи. Соленая вода вместе с грязью впитывается в ваше тело, оздоравливая его.

Обилие солнечных лучей, запах степных целебных трав, теплая морская вода, мелководность дарят крепкое здоровье и делают отдых незабываемым. Наиболее целебными Азовское море и пляж становятся тогда, когда они хорошо прогреются, с 1 июня по 15 сентября. Азовское море намного теплее Черного, поэтому здесь вольготно чувствуют себя дети, которые любят купаться в теплой воде.

Отдыхающие приезжают с разными болезнями: радикулитом, остеохондрозом, остеоартрозом, головными болями, астмой, бронхитом, суставными болями и др. В последние годы принимаем людей после инсульта, инфаркта. Конечно, они сидят в тени, но после 10-12 дней отдыха выглядят посвежевшими, улыбаются, у них появляется надежда жить.

Едут к нам и люди старше 70-80 лет, которые хотят продлить годы своей жизни. Уезжают бодрые, красивые, с легким загаром, излучающие душевную теплоту. У гипертоников «со стажем» за 4-5 дней отеки спадают, многие перестают пить таблетки от давления.

Однажды приехала к нам молодая женщина 35 лет, которая задыхалась – ишемия сердца замучила ее. Лечилась, два месяца сидела на уколах. А у нас за 7 дней у нее все прошло прямо на глазах. При этом 5 дней было холодно, она не купалась, а просто дышала воздухом. Прошло уже 4 года после того отдыха, женщина чувствует себя хорошо.

Приезжайте к нам отдыхать, исцеляться, радоваться и продлевать свою жизнь.

Адрес: Баенко Наталье Васильевне, 83017, Украина, г. Донецк, ул. Комарова, 24а, т. 8-050-159-67-53

БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ ТРЕБУЮТ ДИЕТЫ

Хочу помочь внучке Светланы Ивановны Назаровой и другим людям, страдающим от полиартрита, которым и сама я болела более 20 лет, а также всем, кто мучается от таких болезней как артриты, артрозы, остеохондроз, подагра, пяточная шпора, суставной ревматизм и даже коксартроз тазобедренных суставов. Врачи до сих пор считают эти заболевания неизлечимыми, но народные методы исцеления работают.

Прежде всего, речь пойдет о полиартрите, от которого я избавилась почти 20 лет назад. Возможно, устранив причину этой болезни, вы справитесь с ней. Полиартрит – это болезнь обменного характера, т. е. у человека есть какие-то просчеты в питании. Я была 22-летней девушкой, когда впервые заболела, но сейчас все болезни еще больше помолодели, и этот факт громко свидетельствует, что здоровье детей – в руках их родителей.

Итак, что надо делать. Прежде всего, исключить из питания наваристые мясные, рыбные, грибные бульоны. Исключить всю рафинированную пищу (обработанную промышленным способом до такой степени, что все полезные свойства в ней загублены), все колбасные изделия – эта еда не подходит ни для детей, ни для взрослых. Вы только почитайте ее состав на этикетке!

В мясные продукты, полуфабрикаты, деликатесы, консервы у нас добавляют костную муку, она нашим организмом не усваивается, оседает во всех внутренних органах, отравляя и загрязняя их. Нельзя покупать пакеты молока, не портящегося более месяца, консервы, срок годности которых равняется нескольким годам, фрукты, лежащие неделями без потери товарного вида. На мой взгляд, главное – чтобы пища была простой, без особых изысков, домашнего приготовления и, конечно, свежей, то есть как можно более физиологичной. Это первое и самое главное условие здорового (без болезней) образа жизни. На здоровое питание лучше переходить всей семьей, а не только больному полиартритом. Когда я в свое время осознала, что здоровым может быть только физиологичное питание, то есть простое по составу, в основном кисломолочное и растительное, а по способу приготовления – отварное, запеченное, припущенное с минимумом растительного масла, «живые» салаты и т д., то и болезнь моя ушла и больше не возвращалась.

В книгах Надежды Семеновой я нашла ответы на вопросы, отчего возникает полиартрит и что делать, чтобы болезнь не возвратилась вновь. Одной из причин, провоцирующих это заболевание, является наше неумеренное употребление крепких насыщенных мясных бульонов и вообще избыток на нашем столе мясных продуктов. В результате в суставы выпадают кристаллы солей мочевой кислоты (подагра), в суставах позвоночника и конечностей возникают костные наросты – остеофиты, знакомые нам по пяточной шпоре. Остеофиты травмируют соединительную ткань околосуставной сумки, сустав распухает, появляется боль, повышается температура, в суставах возникает тугоподвижность, человек теряет трудоспособность. Никакие таблетки, уколы, растирки тут не помогут. Возможно, они на какое-то время снимут болевой синдром, но саму болезнь не вылечат.

Ваше лечение – в ваших руках.

Лично я не ем мясные бульоны. Вегетарианские щи-борщи не менее вкусны, да еще и полезны! Вкусны и полезны каши, сваренные на воде, с добавлением в конце варки минимального количества молока, с ложечкой хорошего сливочного масла или нерафинированного подсолнечного. Детям в кашу не кладите

никакого сахара, никакого варенья, никакой сгущенки, все должно иметь естественный вкус. Лучше натереть туда яблоко или половинку банана.

Молока в кашу добавляйте очень мало, потому что от его избытка в организме образуется слизь. Кстати, всего лишь отменив в рационе ребенка молоко и продукты на его основе, удается порой вывести его из бесконечных простуд и насморков.

Мясо куском или котлеткой, но обязательно паровой, можно и детям, и взрослым есть не чаще 2-3 раз в неделю. В остальные дни белок должен присутствовать в виде яйца всмятку, отварной рыбы, фасоли, сваренной и растертой до пасты, творога, разведенного до нужной консистенции остуженной кипяченой водой (не сметаной и не йогуртом).

Творог я делаю сама.

Покупаю литр обычного хорошего молока, кипячу его и вливаю 2 пакета по 0,5 л жирного кефира. Творог получается отличный, мягкий, не кислый. Развожу порцию остуженной кипяченой водой, разминаю туда полбанана – вкуснота и польза!

Исключите из питания ребенка и вашего собственного все сладкое. Купите в аптеке стевию, вот при необходимости ей и пользуйтесь.

Древние говорили, что, переедая, человек в буквальном смысле роет себе могилу ложкой и вилкой. Они были правы. Но не все так печально. Если разок в неделю вы себя побалуете жареной картошкой или парой кусочков соленого (не копченого) свиного сала, сварите себе холодец (студень) или съедите порцию домашних мясных пельменей – вреда большого не будет. Но хотя бы по средам и пятницам соблюдайте постные дни.

Летом можно вдоволь есть окрошку, салаты, холодные супы типа свекольника, вот только мясопродукты лучше в них не класть вообще. От этого, как ни странно, только здоровее будете.

Выбор всегда остается за человеком: есть вредные продукты и при этом продолжать болеть, пополняя с маниакальным упорством свой личный «букет» заболеваний, или жить, не болея. То-то и оно.

В лечении полиартрита настоятельно советую применять настойку сабельника с колганом, мазь и отвар из этих же растений (о них написал в «ЛП» №4 за 2009 г. Сафонов Анатолий Иванович из Вологодской обл.). Рекомендую также кисель из овсяного отвара («ЛП» №2 за 2009 г., стр. 10) и медовый массаж.

Повторю рецепт мази. За основу берется несоленое сливочное масло, либо растительное, либо свиной внутренний жир. 1 кг масла или сала или 1 л растительного масла помещают в сухую чистую посуду и растапливают на водяной бане. Затем в остывшую основу вводят измельченные в порошок 200 г сабельника и 50 г калгана. Массу непрерывно растирают деревянной ложкой или толкушкой в одном направлении во избежание расслоения мази. Мазь эта хороша не только для лечения суставов, но и позвоночника. Мазь втирают в больные суставы. Затем утепляют теплой шалью, шарфом и 2–3 часа держат на теле. При лечении детей разделите процедуру на два дня: втирайте мазь только в часть больных суставов.

Желаю всем читателям «ЛП» не опускать руки в борьбе с недугами, применять народные методы лечения, если официальная медицина оказывается бессильна, или дополнять медикаментозное лечение народным. Будьте здоровы, а это ли не одна из составляющих счастья?

Адрес: Щербаковой Нине Федоровне, 620026, г. Екатеринбург, а/я 271

ЛЕЧИТЬ, НО НЕ РЕЗАТЬ!

Началась рабочая пора в огородах на дачах. Хочется вырастить хороший урожай, сделать запасы на зиму в наше кризисное время, но здоровье подводит. В основном это боли в спине, но хуже того – в нижних конечностях, то есть варикозное расширение вен, тромбофлебиты.

Запускать заболевание нельзя, необходимо при первых признаках приступать к лечению. Как только почувствовали усталость в ногах, появилась отечность или венозная сеточка – это первые признаки болезни. Но не прибегайте к хирургическому вмешательству, это не выход, а беспомощность перед болезнью. Подкожные вены – не лишний предмет, чтобы удалять их.

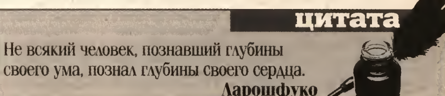
Лучший метод – это лечение препаратами, которые разжижают кровь и растворяют тромбы. К ним относятся веностазин, рутин, эскузан и т. д. – препараты, которые содержатся в плодах конского каштана, красивого дерева высотой до 30 м. Эти плоды применяют при многих болезнях, не зря конский каштан назвали Божьим даром. А препараты из плодов или цветов конского каштана можно приготовить самим.

Способ приготовления. Измельчить 5 штук плодов конского каштана или взять 5 ст. л. цветков каштана, залить 0,5 л водки, поставить в темное место на 10 дней, настоять и пользоваться. Пить настойку каштана 3–4 раза в день по 30–40 капель до еды. Ввиду того что настойка снижает кровяное давление, гипотоникам можно пить 2–3 раза в день по 20 капель. При болях настойку втирать в больные места. Натирать ноги лучше после контрастного душа.

Это мое самое любимое лекарство, пользуюсь им постоянно, месяц пью, неделю перерыв.

Мои родители тоже пользовались этой настойкой ввиду ее эффективности. Она позволит вам избежать операции по удалению вен и выращивать отличный урожай без болей в спине и ногах.

Адрес: Момотовой Антонине Васильевне, 357350, Ставропольский край, Предгорный район, ст. Ессентукская, ул. Павлова, д. 8, кв. 36



На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Сухость во рту и в носу

Помогите мне, пожалуйста! У меня признают хронический субтрофический ринофаринголарингит. Все сводит от сухости: губы, нос. Сухо во рту и в горле. Ночью просыпаюсь каждый час, чтобы помазать в носу и пополоскать горло. Мне сейчас 77 лет, но умирать еще не хочется, а жить с такой сухостью нет возможности. И других много заболеваний – такое наследство досталось со времен войны. Но больше всего мучает сухость слизистой. Может быть, есть какое-нибудь лекарство для ее восстановления?

Адрес: Завьяловой Римме Андреевне, 625003, г. Тюмень, ул. Орловская, д. 35, корп. 2, кв. 44

Давайте вспомним, что лечит ЛОР-врач: ухо, горло, нос – так его и называют в просторечии. Все эти органы связаны. И если изменения начались, например, в слизистой носа, то они постепенно переходят и на область глотки и гортани. Иногда пересыхание слизистой говорит о беспомощности организма, когда человек попал в такую ситуацию, из которой не видит выхода. Из-за этого все сосуды сжимаются, и питание слизистых нарушается, вот они и пересыхают. А дисбактериоз еще усугубляет спазмы сосудов. Как же лечиться?

Уважаемая Римма Андреевна, первое необходимое вам лекарство – успокаивающее. То есть надо успокоить голову и смиренно принять жизненную ситуацию. Рекомендую вам мой любимый сосудистый коктейль. Смешать по 50 мл аптечных настоек пустырника, боярышника, пиона, календулы, ротокана, добавить 25 мл корвалола и еще 2-3 ст. л. меда (если сахар у вас в норме). Пить 3 месяца по 1 ч. л. в 18 часов и на ночь.

Теперь расскажу, чем полезны ингаляции и как их делать. Залить горячей водой по 1 ч. л. соды и соли, накрыться полотенцем, подышать 5 минут, потом отдохнуть, и так – 3 раза. Сода разрыхляет слизистую, а благодаря соли эффект удерживается дольше. Затем надо закапать сок свеклы, или моркови, или картошки по пипетке в каждую ноздрю, а следом запустить масло облепихи, или шиповника, или оливковое (по одному месяцу каждое масло с разными соками). Ингаляции с закапыванием делать 2 раза в сутки – утром и днем. Вечером хорошо бы подышать только что заваренной травой ромашки, календулы, настурции, мяты, мелиссы, котовника. На 0,5 стакана воды – 0,5 ч. л. одной из трав. Укрывшись, подышать 1 минуту. Затем закапать в каждую ноздрю по 1 пипетке теплого молока с разведенными в нем аптечными бифидо- и лактобактериями (если жидкие – по 1 капле на чайную ложку молока, а если порошок, то на кончике чайной ложки). Молоко предварительно вскипятить и остудить до 38°. Так же порцию бактерий развести в кипяченом и остуженном до 40° молоке, этот раствор укрыть тепло и оставить до скисания, а утром выпить как первый завтрак. Постепенно микрофлора в животе и в носу будет восстанавливаться, и слизистая начнет оживать.

Теперь – самое время подумать о лекарстве на ночь. В нос нужно масло погуще, чтобы хватило на всю ночь. Мазь рекомендую такую. Набрать по 0,5 стакана свежих лепестков чайной розы, шиповника красного, фиалки трехцветной, ромашки лекарственной, добавить 2-3 листочка мяты или котовника, 3 ст. л. масла сливочного и 1-2 ст. л. глицерина. Все в кастрюльке перемешать – и в духовку на 30 мин. (температура 100°). Когда остынет, слить в маленькие баночки и поставить в холодильник. Перед употреблением баночку поставить на горячую батарею или в горячую воду и закапывать по мере надобности.

Еще в гомеопатической аптеке продается масло туи в маленьких флакончиках. Надо купить 3 флакона и в четвертый, пустой флакон отлить по одной третьей части из каждого. Потом в первый флакон добавить 1-2 капли масла чайного дерева, во второй – 10 капель облепихового, в третий – 1-2 капли масла базилика, в четвертый – 10 капель масла шиповника. Капать в нос 3 раза в день по 1-2 капли в течение 10 дней из каждого флакона, чередуя их по порядку, пока содержимое не закончится. Обычно этого хватает на 5 циклов.

Если крутит суставы

Мне 58 лет, и на протяжении 30 лет страдаю артритом, артрозом, остеохондрозом. Пальцы рук ежедневно немеют, ничего в течение нескольких лет из-за боли делать не могу. Очень я слаба. Что вы посоветуете? Как облегчить состояние?

Филиппова Н.М., г. Москва

Вы должны помнить, что часто толчком к развитию болезней суставов являются «психозанозы»: грубость, несправедливость, излишняя придирчивость к другим и повышенная самооценка. Ядовитые «стрелы» прежде всего поражают сердце и коленные суставы. Зная это, не пользуйтесь сами такими стрелами и не давайте повода другим. Средств для выведения солей много, но все они оказываются действенными на фоне спокойствия. А вредные эмоции тормозят обменные процессы в организме. При этом артриты, артрозы, остеохондрозы связаны именно с нарушением обмена веществ.

Итак, надо обратить внимание на ваши эмоции, диету и работу кишечника. Соблюдать рацион питания и режим дня, заселять организм бифидо- и лактобактериями. Из рациона исключается все жареное, крепкие бульоны, сухие вина, шоколад, сахар, острые блюда и приправы. Соль ограничивается до минимума.

Также необходимо провести курс очистительных процедур с помощью клизм, лучше всего по четырехнедельному курсу. Промывание можно делать обычной водой (39-42°). Количество воды на одну процедуру – 2 литра. Чтобы не вызвать привыкания к клизме, процедуру надо делать в одно и то же время, и лучше после стула. Также можно заварить травяной сбор: по 1 ст. л. истолченных семян кинзы (кориандра) и тмина, а также ромашки и сухой мокрицы на 2 л воды (примерно 70°). Настоять до 45°, процедить и залить в клизму. Или используйте такие рецепты: на 2 л воды – сок 0,5 лимона; на 2 л воды – 1 стакан горячего кипяченого молока, в котором была заварена 1 ч. л. зеленого чая. Или же приготовьте совсем простое средство: в аптеке купите настойки прополиса, календулы, ротакана, боярышника и добавляйте по 1 ч. л. каждой настойки в 2 л воды.

Пейте мочегонные травы, по 2 недели каждую. Это брусника, медвежьи ушки, полевой хвощ, горец, полпола, настурция, календула, бархатцы. Готовьте настой (на стакан кипятка – чайная ложка сухой травы) и пейте как чай после еды и между приемами пищи (6-8 стаканов в день). Обязательно ешьте сырые свежие ягоды (землянику, клубнику, вишню, черешню, малину, ежевику). Если нет свежих, можно и замороженные, но без сахара.

Очень мне нравится отвар из плодоножек вишни и черешни с добавлением толченых косточек. Черешков вишни и черешни нужно 2 ст. л., толченых косточек – 1 ст. л. Все это залить 0,5 л воды и кипятить на слабом огне 20 минут. Процедить, добавить в остывший отвар 1 ст. л. спирта или 2 ст. л. водки. Пить перед едой по 1 ст. л. 4-5 раз в день (едой считается даже 1 стакан горячего чая без всего). Курс – 1 месяц, затем перерыв на месяц, и так – 5 раз. Хорошо помогает и отвар из корневища пырея ползучего. Это мочегонное и восстанавливающее обменные процессы средство. Берем 3 ст. л. пырея, заливаем 1 л воды, кипятим 20 мин. и настаиваем ночь. Для вкуса можно добавить пару листочков смородины, базилика, мяты, мелиссы, котовника. Пить отвар горячим по 1 стакану за 30-40 мин. до еды 4-5 раз в день не менее 2-3 месяцев.

Есть и наружные средства. Я считаю очень эффективными обертывания. Сначала надо приготовить смесь: 2 ст. л. хрена (только что натертого), 1 тертый лимон и 1 ст. л. меда залить 1 л горячей воды. Затем приготовить простынь, сложив ее косынкой так, чтобы на одном углу сидеть, а длинная часть укрывала бы руки, шею. Постелить одеяло, на него – 2 слоя газет, полиэтилен и сверху – простынь, свернутую косынкой. Вылить на простынь горячую смесь и завернуться. Делать так через день, обертывая то верхнюю половину тела, то нижнюю. И в это время принимать внутрь из того же литра две трети стакана горячего напитка. При этом человек активно потеет и с потом очищается.

Также хорошо действуют на суставы настойки, растирания: 200 г корня переступня на 0,5 л водки, держать 2 недели в темном месте и ежедневно в течение 3-5 месяцев втирать в больные места по 5 мин. 3 раза в день. Соли отходят с болью – будет обострение. В это время прикладывать на ночь и 1 раз днем капустный лист – отваренный, отбитый и присыпанный щепотью соды. Или привязывать лист лопуха, мокрицу подвяленную, подорожник ошпаренный. Или же заваривать сенную труху и привязывать как компресс. Можно также пить натуральный яблочный уксус, если не болит желудок: 2 ст. л. уксуса на 1 стакан теплой воды натощак. Хорошо привязать на 2 ч на больной сустав компресс из чистого яблочного уксуса, а вечером взбить яйцо со щепотью соли и приложить на ночь.

Глазная инфекция

У меня год назад обнаружили стафилококк в глвзвх, а 30 лет назад он был в горле. Что только ни делала – ничего не помогает. Еще и другие болячки. Я думаю, многие из них – из-за микробов. Помогите глазам!

Адрес: Сушковой Л.Н., 404116, Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Красных комиссаров, 74

Вы пишете, что одолел ваши глаза стафилококк. Так давайте разбираться, для чего нам глаза. Чтобы видеть все в правильном свете – и прошлое, и настоящее, и будущее. А глазные болезни появляются, когда мы не желаем видеть то, что нам не нравится. В душе накапливаются такие агрессивные эмоции как злость, ненависть, и они создают проблемы с глазами. Ведь глаза – это зеркало души. Как часто люди говорят: «Глаза б мои не глядели», «Больно смотреть на все это», «Видеть тебя не могу»! Люди не понимают, что видят плохое в своем мире только потому, что смотрят на мир через призму своих же агрессивных эмоций. Выход один: очистить свои помыслы, тогда и мир станет лучше. Создайте сами для себя такой мир, на который вам было бы приятно смотреть. Чем сильнее негативные эмоции, тем сильнее воспаление. А что такое сглаз? Это пожелание зла другому человеку, и отражается оно в глазах.

А теперь посмотрим, что происходит на физическом уровне. Глаза являются зоной проекции печени, ее сосудистого русла. Если, например, на глазах увеличена сосудистая сеточка, это значит, что в сосудистом русле застой. А если воспалена конъюнктива глаза, то в протоках печени идет воспалительный процесс, печень не справляется с нагрузкой и подает сигнал о помощи. Так что первое пожелание: очистить свой разум от гнева, принимать успокоительные. Второе – желчегонные травы и тюбажи. Следите, чтобы правильно работал кишечник – это важно для поднятия иммунитета.

Местно и внутрь принимайте траву люцерны, которая очень хорошо борется со стафилококком: 1 ст. л. на 0,5 л кипятка, настоять в термосе ночь, процедить и пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. Этим же настоем надо промывать глаза, нос, уши, горло, так как это все соединяется естественными протоками.

Также можно использовать руту душистую. Ее настой пьют и промывают им глаза. Рецепт тот же, принимать настой горячим по 0,5 стакана 4 раза в день за 20 мин. до еды. Промывать настоем глаза и делать с ним примочки 2-3 раза в день. Это хороший антисептик и еще источник рутина, который укрепляет сосуды и чистит организм.

В следующий месяц нужно точно так же заваривать календулу. Не забудьте, что надо также промывать и дезинфицировать лор-органы – без этого результатов не получите. Хорошо бы еще обратиться к гомеопату и постепенно восстановить здоровье.

НАСТРОЙ НА ВОЛНУ ЗДОРОВЬЯ

У каждого человека есть слабое место. У моей жены это – бронхи. До поры до времени Любушка мои советы не воспринимала всерьез, а глотала чуть ли не горстями все те таблетки, что прописывали ей врачи. К моему увлечению народной медициной моя ненаглядная относилась снисходительно – мол, чем бы милый ни тешился (перефразируя известную поговорку), лишь бы не плакал. А у меня почти на каждое заболевание сделана подборка рецептов – с травками, камнями и другими полезными созданиями природы. Но однажды Любушку так прижало, что она согласилась попробовать лечиться травками. А я в то время как раз только-только собрал и начал сушить коровяк обыкновенный. Травушка эта, хоть название у нее и не слишком благозвучное, – добрый помощник при бронхитах да трахеитах. Вот что пишут о ней в справочнике: «Коровяк разжижает секрет бронхов, уменьшает воспаление слизистых оболочек, облегчает отхаркивание».

Залить стаканом кипятка 2 ч. л. измельченных листьев, настоять 1 час, процедить, выпить в 3–4 приема (250 мл – суточная доза).

Полечилась моя Любушка этой травкой неделю, и кашля как не бывало! Да к тому же за это время давление у нее ни разу не подскочило, хотя она – гипертоник со стажем, и редкий день обходится без лекарств! А тут – ни одной таблетки за неделю! Так мы узнали и о том, что коровяк весьма полезен гипертоникам.

Дмитриевский Д., Тверская область, г. Осташков

ВОЛШЕБНЫЕ КУБИКИ

Обычно препараты сабельника принимают внутрь, чтобы суставы не болели, чтобы избавиться от так называемых отложений солей. А я решила написать в «Лечебные письма» и поведать о наружных процедурах – о том, как с помощью этого растения можно легко и, главное, быстро усмирить боль в пятках при отложении солей.

Готовлю отвар корня сабельника (на 1 ст. л. сухой травы с корнями – 1 стакан кипятка, кипятить 15 минут), замораживаю его кубиками. Затем по 3 штуки выкладываю на марлю и такой холодный кулечек прикладываю к пятке на 5 минут (не более). И в это время читаю «Отче наш». Затем надеваю теплые носки и ложусь в кровать. Иногда достаточно пяти процедур (по одной в течение пяти дней), чтобы почувствовать себя лучше.

Пусть это маленькое открытие вам пригодится! Храни вас всех Господь, удачи вам во всех делах ваших!

Адрес: Базанкиной Валентине Борисовне, 141015, Московская область, Мытищи-15, п. К.В.Х., д. 4, кв. 50

«СЛЕЗЫ» КАМЕННЫХ ГОР

Прочитала в «Лечебных письмах» о том, как мужчина вылечил гастрит каменным маслом. Поскольку у моего мужа было такое же заболевание, то я предложила ему попробовать новое средство лечения. Игорь согласился.

У каждого лекарства есть, говоря образно, активная стрела воздействия на организм или своя изюминка. Это в полной мере касается и каменного масла. Уже через неделю Игорь заявил, что после принятия пищи боли в желудке если и бывают, то очень слабые. А спустя две недели после лечения каменным маслом Игорь отметил, что самочувствие стало еще лучше. Но удивительно и то, что почки, которые беспокоили Игоря и денно и нощно (было хроническое воспаление), вдруг перестали болеть. Случайность? Совпадение? Оказалось, нет. Не даром говорят, что в мире нет ничего случайного, что все имеет свою причину. Выяснилось, что лечебный спектр воздействия каменного масла на организм человека достаточно широк, и данное снадобье легко расправляется с любым воспалительным заболеванием любого органа. Вот ведь как! Вот и получилось, что Игорь целенаправленно лечил один орган – желудок, а попутно вылечил и почки!

А теперь расскажу о том, как и в каких количествах Игорь употреблял каменное масло (его можно приобрести в аптеке).

Порошок каменного масла растворяется в кипяченой воде комнатной температуры. В начале лечения необходимо узнать реакцию организма на каменное масло, поэтому лучше применять слабую концентрацию: 1 г (1/2 ч. л.) каменного масла развести в 3 л воды и пить 3 раза в день по 1/2 стакана после еды. Так поступать дней семь–десять. Потом увеличить концентрацию – 2 г на 3 л воды и принимать 3 раза в день после еды. Спустя 2 недели лечения надо сделать перерыв на 10 дней. И потом можно перейти на дозу, необходимую для лечения гастрита или язвенной болезни желудка, т. е. брать 3 г (1 ч. л.) каменного масла на 600 мл воды и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Продолжительность лечения может быть различной – от двух до шести курсов (только не забывайте между курсами делать перерывы!).

Чтобы не разрушить эмаль зубов, раствор каменного масла Игорь принимал через соломинку. Улучшение самочувствия было настолько очевидно (Игорь посвежел, немного поправился), что моя подруга очень заинтересовалась лечением при помощи каменного масла. Попробовала, полечилась, и в результате ее гастрит тоже присмирел, как, впрочем, и хронический бронхит, который на протяжении многих лет всегда напоминал о себе кашлем.

Вывод простой: то, что предлагает нам сама природа, отвергать грешно и недальновидно.

Одним словом, у каждого из нас есть уникальный шанс стать здоровым, надолго сохранить молодость – для этого в домашнем холодильнике нужно всегда иметь упаковочку эликсира жизни – каменного масла!

Дроздова Ж., г. Тихвин

Я НАШЛА СВОЮ ЛЮБОВЬ!

Мне 27 лет, я всегда была пухлым ребенком, да и мои родители стройностью не отличаются. Из-за этой проблемы, у меня всегда было много комплексов. Молодые люди почти не обращали внимания на меня, а ведь я тоже, как и все, хочу иметь семью, детей, мужа. И вот решила серьезно за себя взяться. Села на строгую диету, занималась в тренажерном зале, лечилась у разных врачей, но вес увеличивался буквально с каждым месяцем! Я хотела похудеть, но ничего не выходило! Осталось 102 кг при 165 см роста. Это была катастрофа. Очень скоро вся одежда стала на мне выглядеть натянутой, как на барабане, на лице появились фурункулы, по всему телу пошла сыпь, на бедрах целлюлит стал просто ужасным. Я даже не поехала отдыхать на море, как все было ужасно. Я возненавидела себя! И тут одна подруга рассказала, что принимала ванны СКИПОФИТ для суставов, а в итоге еще и похудела на 8 кг всего за 2 месяца, и при этом не сидела ни на каких диетах. Мне было настолько плохо, что я никому не верила. Тем более, надо было делать какие-то ванны с живицей на травах. Но подруга настояла, принесла книгу доктора Арсенина по этим ваннам, даже пообещала в ванну ложиться вместе со мной, лишь бы я согласилась. Уже за первую неделю на лице прошли прыщи, целлюлитная кожа на бедрах стала гладкой и я похудела, правда всего на 2 кг, но это было счастье! Впервые за многие месяцы мой вес пошел вниз. От депрессии не осталось и следа. За следующие две недели ушло еще 11 кг. Самочувствие стало превосходным: я не чувствовала ног, словно летала на крыльях. Получается, что меньше чем за месяц я скинула все, что накопила за предыдущие три года. Кожа на всем теле стала такой нежной и бархатистой, будто мне снова 18 лет. Сейчас я все-равно далека от идеала, но процесс идет. Не так давно я познакомилась с отличным парнем и кажется у нас любовь, причем взаимная! Меня любят – это такое счастье!

Пылаева Татьяна, Москва

СПАСИБО ЗА ЗАБОТУ

Я проработала ткачихой на фабрике до самой пенсии. Одна, без мужа подняла троих детей, на себя внимания особо никогда не обращала. У меня много лет болели суставы и позвоночник – ни согнуться, ни разогнуться. Ходить практически не могла. В последние месяцы все посыпалось одно за другим, давление не снижалось даже от таблеток, появилась одышка и суставы распухли, да так сильно, что «искры из глаз», когда по лестнице поднимаешься. Врачи махнули рукой, мол, надоела со своими болячками. Не знала я уже, что делать. А тут кума моя привезла из деревни мне раствор для ванн СКИПОФИТ, на основе живицы и трав. «У нас в деревне, сейчас все болячки изводят в ваннах с этим раствором»,– говорила она. Что за ерунда, думаю, купаться в живице? Пошла к врачам. А они одобрили, сказали, что этот метод много лет используют в Европе. И придумал его наш врач Залманов, еще сто лет назад и что настоящие ванны на основе этого рецепта производит НИИ натуротерапии, и называются они как раз СКИПОФИТ. Стала пробовать.

Что вы думаете? Приняла я эти ванны всего несколько раз, и боли стали проходить! А через время совсем исчезли. Почти сразу давление упало, и по лестнице теперь бегаю, как молодая девушка. Спасибо НИИ натуротерапии большое, что не бросают таких как я, а помнят и заботятся.

Зинаида Петровна Малышева, г. Пестово

БЕРИТЕ ПРИМЕР!

Здравствуйте! Два года назад, решила попробовать ванны СКИПОФИТ, но не для себя, а для мужа. У него очень болели руки: суставы буквально выкручивало. Он работает сварщиком и руки - это его рабочий инструмент. Можете себе представить, как он мучился. И я мучилась, глядя на его страдания. Мы с ним перепробовали все, что можно, и лекарства, и мази всевозможные. Улучшение если и наступало, то лишь на время. Не скажу, что ванны были нашей последней надеждой, но когда ничего не помогает, за все хватаешься как за соломинку. Купила ванны СКИПОФИТ от ННИ Натуротерапии, почитала книжечку, которая к ним прилагалась, и обнаружила, что эти ванны не только востанавливают суставы, но и еще очень много от чего помогают. А так как у меня и самой болячек хватало, то решила принимать их вместе с мужем.

Эффект оказался неожиданным для нас. Муж полностью избавился от болей, причем у него перестали болеть не только руки, но и поясница. Кроме того, мы обнаружили, что стали худеть. Я похудела так, что пришлось менять гардероб – на 12 килограмм! При этом у меня не было цели именно сбросить вес. Я уже не верила, что это вообще когда-нибудь получится, перепробовала все – от гербалайфа и чая для похудания, до диеты по Малахову. Эффекта не было. А тут за один курс приема ванн я похудела на два размера и уже год держусь в одной форме. Теперь все мои родные и друзья тоже принимают ванны СКИПОФИТ. Специально ничего не рекламировала – только своим примером.

Киселева Тамара, г. Иваново

Кто-то любит золото, другие предпочитают носить серебро. И не зря: оказывается, эти металлы с разными людьми ведут себя по-разному.

Серебро или золото?

Моя невестка Наташа обожала золото и всем подаркам на свете предпочитала золотые украшения. Она любила надевать их все и сразу – цепочки и медальоны, кольца и серьги, даже брошка, крошечный золотой котенок, непременно красовалась у нее на груди. Я хоть и посмеивалась над ней, но виду не подавала, чтобы не обижать.

А тут Наташа вдруг приходит ко мне в комнату, ставит на стол шкатулку со своим «золотым запасом» и говорит: «Заберите все это, Анна Львовна, нельзя мне золото носить». Я, конечно, удивилась, спрашиваю – а что такое? Оказалось, что ей астролог (!) запретил носить золотые вещи, потому что золото – это особый металл, который подходит далеко не всем. К тому же при взаимодействии с кожей человека золото отдает много своей солнечной энергии, и если у кого-то проблемы с обменом веществ, то ношение золота может усугубить это состояние, то есть в организме еще больше нарушится энергетический баланс. Честно говоря, я далека от всех этих новомодных веяний – астрологии, биоэнергетики и прочей «чепухи», как я это называла, чем ужасно злила и сына, и невестку, буквально помешанных на всех этих вещах. Но действительно, в последнее время у Наташи со здоровьем было что-то не так. На коже появились высыпания, волосы потускнели и стали жирными, зубы портились один за другим, она часто пребывала в плохом настроении, злилась, сердилась, стала раздражительной и обидчивой и часто срывалась на сына, моего внука, чего раньше никогда не было. Наташа уже обращалась к народным целителям и травникам – других врачей они с моим сыном не признавали, и вот теперь какой-то астролог обвинил во всем золото, запретив Наташе его носить. Ну и ну – только и могла я сказать, а сама подумала, что пройдет время, и она опять вернется к своим золотым штучкам.

Но прошел год, а Наташа и не вспоминала о своем «золотом запасе». Теперь вместо золота она увлекалась серебром – по совету того же астролога. Бесчисленные цепочки и подвески из серебра окутывали ее шею и спускались чуть ли не до пояса. На каждом пальце красовалось серебряное кольцо, даже пояс на вечернем платье был из плоских серебряных пластин, скрепленных затейливой серебряной вязью. Но это была не единственная перемена. Ее кожа за этот год совершенно очистилась и налилась ровным розовым цветом. Волосы стали пышными и блестящими, красивого янтарного оттенка, и свободной волной лежали по плечам. Вид у Наташи был весьма здоровый, и ее миловидное лицо так и светилось довольной улыбкой. Она больше не жаловалась на зубы и плохое настроение, а муж и сынишка – на ее напрасные придирки и раздражительность. Неужели, думала я, достаточно сменить золото на серебро, чтобы исчезли проблемы со здоровьем? Но результат был налицо.

Но это не конец «золотой» истории. Вскоре после того, как Наташа справилась со своими проблемами, мне пришлось столкнуться со своими. Мой артрит, который регулярно нападал на меня, особенно в холодный сезон, неожиданно разыгрался в самое неподходящее время года – в июле, когда я целиком посвящаю себя даче и практически не выезжаю в город. Как же меня тогда скрутило! Раньше я и представить себе не могла такой боли. Жесточайшая стрельба в каждом суставе, от самых мелких до локтевых и коленных, буквально сводила меня с ума, не давала спать ни днем, ни ночью. За неделю, пока продолжалась эта пытка, я совсем поседела и, не стесняясь соседей, выла в голос. Никакие обезболивающие не помогали. Когда приехали сын с невесткой, я была сама не своя. «Анна Львовна, – с порога крикнула мне Наташа, – а мы вам лекарство привезли!» – «Да какое такое лекарство, у меня и так их – полная коробка, ничего не помогает», – прошептала я, но Наташа уже протягивала мне шкатулку с золотыми украшениями. «Надевайте скорее все сразу, астролог сказал, что вам-то как раз золото должно помочь!» – торопила она меня. Мне было так плохо, что я даже засмеяться была не в силах и покорно дала нацепить на себя все это богатство. Сын тут же вытащил фотоаппарат и стал делать снимок за снимком. «Мам, ты такая красивая, тебе идет, – серьезно говорил он, деловито щелкая кнопкой, – а вот посмотришь, вдруг тебе поможет! Я где-то читал, что при артритах золотом лечат – делают инъекции с растворами из солей золота в специальных клиниках. А на тебе вон всего сколько – целый килограмм. Знаешь, сколько золотой энергии прямо в тебя сейчас выделяется?» Все эти бредни я слушала уже в полусне, потому что внезапно и крепко заснула. Сквозь сон еще почувствовала, как они меня чем-то растирали – то ли настойкой золотого корня, то ли золотого уса, я не разобрала, только поняла, что это им дал для меня какой-то их очередной знахарь.

Потом оказалось, что я проспала целые сутки. А когда проснулась, то и впрямь суставы болели намного меньше, хотя поверить, что это из-за золота, я никак не хотела. Ведь я пила обезболивающие и применяла всякие мази, да и мои ребята усердно натирали меня своими сильно пахнущими снадобьями, привезенными из города. Но все же украшений я снимать не стала, невольно поддавшись уговорам сына и невестки.

И вот я, вся обвешенная золотыми побрякушками, хоть и стеснялась и прикрывалась, как могла, все-таки ходила так все лето и осень. И, хотите – верьте, хотите – нет, но постепенно мой артрит стал затихать, и уже скоро год, как у меня не было обострений. Невероятно, но факт! Вот такие дела.

Ростовцева Анна Львовна,
г. Москва

Все беды –

В списке болезней века редко упоминаются зависимости — алкогольная, наркотическая, табачная, которые являются причиной миллионов смертей, источником неисчислимых страданий самих зависимых, их близких и даже случайных людей, оказавшихся на их пути. Можно ли предупредить зависимость? Как помочь людям, поддавшимся ей? На вопросы «Лечебных писем» отвечает психолог, руководитель санкт-петербургских Школ трезвения при Санкт-Петербургской епархии Московской патриархии В. А. ЦЫГАНКОВ.

– Владимир Анатольевич, в чем суть вашего подхода к различным видам патологической зависимости?

– Наш подход можно выразить словом «трезвение». Это святоотеческий термин, смысл которого – не просто отказ от употребления алкоголя, наркотиков, табака и т.д., а духовное бодрствование, то есть углубленное внимание к собственной духовной жизни. Ведь истоками этих зависимостей являются не физиологические или биохимические нарушения, а поврежденность души. Мы имеем дело с духовно-нравственным заболеванием, которое проистекает прежде всего от искажения сознания, помрачения ума. Личность человека оказывается частично поврежденной. Для того чтобы ее восстановить, необходима сознательная и упорная работа самого зависимого человека в сочетании с духовно-нравственным воспитанием, лечебно-реабилитационным, психологическим и педагогическим воздействием.

– С какими видами зависимости вам чаще всего приходится иметь дело?

– С наркоманией и алкоголизмом, игроманией, табачной зависимостью, в меньшей степени компьютерной зависимостью. Все они возникают чаще всего в детстве и юности, поэтому еще один важнейший раздел нашей деятельности – это работа с родителями.

Каждый ребенок проходит в своем развитии определенные возрастные этапы, которым свойственна та или иная форма отношений с окружающими людьми. Свои этапы, свои закономерности развития есть и у семьи. Отсутствие у людей знаний об этих закономерностях или пренебрежение ими ведет к тому, что разрушаются семьи, искажаются отношения между супругами, между родителями и детьми. А это – путь к раннему развитию патологических зависимостей.

Наркомания или ранний алкоголизм у детей напрямую вытекают из ненормальных супружеских отношений между родителями. Потому что если между папой и мамой нет любви, или они развелись, или отец ушел из семьи, ребенок вырастет с серьезными психологическими проблемами. Он, вероятно, придет к наркотикам, к алкоголю, не сумеет построить счастливую жизнь и карьеру, не сможет нормально выполнять семейные, профессиональные обязанности и т.д. Ему будет тяжело в коллективе, тяжело с собой, с окружающими, со всем миром.

Мы спрашиваем родителей: «Как выразить любовь к своему ребенку?». Молчат. А если спросить, как выразить супружескую любовь, хихикают, и все. Но сегодня известно, что алкоголизм и наркомания произрастают именно из недостатка любви между супругами и, конечно, между родителями и детьми.

– Как же правильно выразить любовь к своему ребенку?

– Посредством контакта. Контакты бывают разные, и один из важнейших – это контакт глаз. Когда вы смотрите в глаза чужому человеку и он смотрит на вас пусть не с любовью, но хотя бы с уважением, вам это приятно. А для ребенка это важнейшая потребность. Он может перенести голод, холод, недостаток игрушек... Но не отсутствие родительской любви. Все время и всеми способами он спрашивает: «Вы любите меня?». Но часто родители даже не удосуживаются заглянуть ребенку в глазки. А если малыш не чувствует, что его любят, что он для родителей самый значимый, начинаются проблемы.

Как же посмотреть ребенку в глаза? Если это младенец, взять на руки и поднести к глазам. Если дошкольник, надо опуститься на корточки или сесть пониже, чтобы ваши и его глаза оказались на одном уровне. К сожалению, в нашей культуре принято смотреть глаза в глаза, когда вы чем-то недовольны, и этот взгляд, холодный и колючий, разрушает любовь.

– Многие родители у нас избегают физического контакта с ребенком, боясь его заласкать...

– Почему-то в нашей стране вслед за Бенджамином Споком многие считают, что детей не следует брать на руки. Только они не знают, что позднее сам доктор Спок публично отказался от этих взглядов, назвав их неправильными. Малютку заласкать любовью невозможно. Чем больше дашь любви ребенку через контакт, прикосновение, звуки голоса, обращенные к нему, внимание к нему и т.д., тем он вырастет лучше и здоровее. И физически здоровее, и духовно. А у нас сначала боятся заласкать малышей, потом боятся приласкать мальчика: пусть растет мужчиной...

Хотите увидеть, как ваш ребенок станет здоровее за считанные часы? Посмотрите ему с любовью в глаза, приласкайте, спросите, как у него дела. Побеседуйте с ним просто так – для души его и своей. Это ему жизненно необходимо. И ребенок расцветает, а если болен – выздоравливает без всяких лекарств.

– Можете ли вы сформулировать основные принципы взаимоотношений с ребенком?

– Основной принцип один: ребенок – это маленький человечек, для которого главное, чтобы у него были любящие родители, а он для них был самой главной ценностью в жизни.

Для ребенка родители – всегда самая важная ценность. А вот дети, к сожалению, не всегда бывают самым важным для родителей, и в этом случае они болеют.

– Что еще могут сделать родители, чтобы ребенок не приобрел какую-нибудь патологическую зависимость?

– Они должны воспринимать малыша как самостоятельную личность. Уже в три года у ребенка появляется выражение «я сам» – сам буду есть кашу, завязывать шнурки, надевать пальто, переходить улицу. И хотя ясно, что он сам еще этого не может, но у маленького человека проявилась индивидуальность, а значит, и потребность в автономии. Родители должны предоставить ребенку эту автономию в таком объеме, который доступен для его возраста, чтобы он не вырос зависимой личностью – от мамы, от алкоголя и т.д. Но чем больше степень его свободы, тем больше и обязанностей.

от недостатка любви



– Однако наличие обязанностей требует от ребенка послушания, дисциплины?

– В американской психологии есть понятие о передаче любви через дисциплину. Мы привыкли поддерживать дисциплину ремешком или криком. А в американской культуре если ребенка попросили что-нибудь сделать, то ему приятно, что он это выполнил для родителей, и он просто энергетически ощущает, как родители довольны. Более того, там родители всегда подойдут, заглянут ребенку в глазки и скажут: «Молодец, Джек! Какой ты хороший сын у нас!». Так ребенок получает от родителей любовь через дисциплину. И эта дисциплина строится на представлении, что мы – единое целое, любим друг друга, живем вместе по любви, а не вынужденно. В этой ситуации исполнять обязанности приятно и тем, кто исполняет, и тем, кто поручает.

– Можно ли наказывать детей?

– А за что наказывать малыша? За то, что порезал скатерть? Но он не знал, что ее нельзя резать. Есть кризис трехлетнего возраста. Ребенок проявляет строптивость, упрямство, деспотизм, начинает портить, резать, ломать. Это естественно: он переходит от предметной деятельности с погремушками в игровую деятельность, и переходит так, как умеет. Мамы бывают просто поражены, когда узнают, что ребенок вовсе не хочет им навредить, а просто развивается – так, как может. Это мама должна знать, как ему помочь, как с ним поиграть, как обеспечить ему безопасные условия.

И вообще, прежде чем наказывать, постарайтесь вступить с ребенком в контакт и понять, почему он совершил данный проступок. Может быть, у него переходный возраст, и он «переходит» так тяжело из-за ваших же педагогических ошибок? Или он нездоров, у него стресс, конфликт? А вдруг он уже раскаивается, что так поступил? Зачем же тогда наказывать? Лучше добейтесь контакта. И только в чрезвычайных случаях можно сделать что-то такое, чтобы ребенок понял: родители настроены решительно и больше этого не допустят.

– Допустим, все уже случилось, и ребенок встал на какую-то скользкую дорожку. Как можно теперь ему помочь?

– Прежде всего, восстановите нормальные отношения со своим ребенком. Вот общие принципы общения: любовь, доверие, уважение. Если их нет, то надо возвращаться и их восстанавливать, тогда появится взаимопонимание.

– Если ребенок не отлипает от компьютера, можно что-нибудь сделать?

– Можно. Чтобы вылечить ребенка от компьютерной зависимости, не нужно даже его видеть. В 99% случаев он попадает в эту компьютерную зависимость из-за ненормальных взаимоотношений между папой и мамой, потому что испытывает от этого глубочайшую боль, скорбь и внутренний конфликт. Ребенок уходит в виртуальную реальность, чтобы как-то от этого отключиться. Но достаточно пригласить родителей на психотерапию, возобновить их супружеские отношения, и ребенок сразу все это бросает!

– А почему молодежь уходит в игроманию?

– Это явление того же порядка, но в более старшей возрастной категории – где-то до 30 лет, и здесь еще присоединяется азарт. Как правило, уходят в игроманию те, кто не может наладить нормальные отношения со своим супругом или супругой, если они в браке. Если же игроман не состоит в браке, то, возможно, это след тех серьезных родительских ошибок в его детстве. Обычно выявляется огромное количество психотравм, которые психологу нужно проработать уже с самим игроком.

– Лечение алкогольной зависимости требует определенной психотерапевтической среды. Но вы же не можете создать алкоголику другую среду?

– Можем! Из таких же выздоравливающих людей, как и он. Ему нужно посмотреть на них со стороны, другими глазами. И в них он узнает себя. В них он видит то, что в индивидуальной консультации я бы до его сознания никак не довел. Он, конечно, слышал, что пьянство – это зло, и согласен, но надо об этом сто раз на группе проговорить с другими, чтобы у него щелкнуло: «Да что же я делаю?!». А создается эта психотерапевтическая среда по определенным законам, ведет занятие профессиональный психолог.

– С наркоманией, наверное, труднее?

– Да. Там иной подход. Если лечение алкогольной зависимости во всем мире происходит амбулаторно, человека не надо на год отрывать от семьи, от работы и т.д., то в лечении наркозависимых так не получится. Их надо обязательно вырвать из среды. У нас лечение происходит исключительно стационарно, в загородных реабилитационных центрах, продолжается 9 месяцев, и примерно 65-67% наркоманов выходят в ремиссию.

– Какую роль в борьбе с тяжелыми формами зависимости играет Церковь?

– Прежде всего, Церковь занимается профилактикой. Профилактика наркомании – это борьба за здоровый образ жизни, за духовный образ жизни, за понимание главных ценностей человека в этом мире: семья, дети, духовный рост, вера и т.д. Человека верующего, ценящего свою семью, втянуть в наркотики проблематично. Наряду с этим Церковь считает своим долгом помочь тем, кто уже попал в такую беду. Для этого трудятся сообща священники и психологи. Обретенная вера в Бога и в человека помогает подросткам удерживаться от алкоголя или наркотиков. Но одновременно они находят для себя новый круг общения – общество здоровых людей.

Беседовал Александр ГЕРЦ

В известной песне есть еще строчка: «Ведь он волшебник, синий лен», и это правда. С древнейших времен люди научились использовать лен. И если из стеблей делали ткань, то семена использовали в качестве лекарства. Позже научились отжимать масло из семян льна, а сегодня ученые доказали, что по своим лекарственным свойствам оно не уступает оливковому маслу, а в чем-то его превосходит. Льняное семя часто применяют для лечения желудочно-кишечного тракта, против новообразований и опухолей, воспалений.

«ТО ЛИ ПОЛЕ, ТО ЛИ МОРЕ – СИНИЙ ЛЕН»

ДЕЛИКАТНОЕ СРЕДСТВО

Еще пару лет назад достаточно было одного взгляда опытного врача на меня, чтобы сразу сказать, насколько плохо обстоят у меня дела с пищеварением. Вернее – с работой кишечника. Я с детства ем мясо 7 раз в неделю, не признаю овощи, кроме картошки. Отсюда и проблемы – хронические запоры, спазмы в кишечнике. Пыталась я использовать слабительные средства, но сделала себе только хуже: дело в том, что при длительном употреблении они оказывают отрицательное действие. Это я теперь все знаю, после того как подруга принесла мне книжку о пользе льняного семени. С тех пор для меня все, что связано со льном – свято. С помощью льняного семени при некотором терпении можно мягко достичь правильной работы кишечника без всяких вспомогательных средств. Из-за способности льняных семян разбухать увеличивается объем содержимого кишечника, он растягивается, в результате чего наступает его сокращение. Если использовать только что помолотое льняное семя, слабительному эффекту будет способствовать и жирное масло, действующее как смазка.

Льняное семя я принимала толченым, с большим количеством жидкости. Можно размолоть слегка в кофемолке, но не мелко. Утром и вечером я проглатывала по 2 столовые ложки семени, запивая двумя стаканами воды.

Воды должно быть обязательно много, потому что льняное семя в кишечнике разбухает. За несколько недель я решила эту проблему. Еще через месяц впервые почувствовала «легкость бытия». Льняное семя теперь у меня дома вместо лакомства, часто добавляю его в салаты, каши и даже лицо протираю слизистым отваром – от морщинок и воспалений.

Людмила Абрамова, г. Владимир

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО ОТ СКЛЕРОЗА

Что такое склероз, объяснять не надо. «Тут помню, тут не помню» – лишь вершина айсберга, все самое страшное мы не видим. Все изменения происходят в наших кровеносных сосудах, которые, как ржавые трубы, с годами зарастают, потому и сердце болит, и память ухудшается, и все остальные болезни начинаются. Меня давно это волновало, я очень много полезных книг на тему здоровья прочитал. С удивлением как-то узнал, что еще в старину люди страховали себя от старческих болезней при помощи льняного масла. Начал и я пить льняное масло, как лекарство. И что заметил? Очень быстро я избавился от шума в ушах – спутника гипертонии, которая у меня уже много лет, улучшилось общее состояние, в таких случаях обычно говорят, что повысился иммунитет, пищеварительный тракт стал работать, как часы. И это только то, что, как говорится, лежит на поверхности.

И я выработал для себя правило: для профилактики атеросклероза каждые три месяца принимать льняное масло по 10–12 дней. Утром и вечером натощак выпиваю по 1 столовой ложке масла.

Масло слегка горчит, но я научился проглатывать порции одним большим глотком, так, что и вкуса не чувствую. Делаю это регулярно, отрицательного воздействия абсолютно не чувствую, только положительное во всех отношениях. Советую взрослым для профилактики употреблять льняное масло, хотя бы в салатах – тоже польза налицо.

Иван Александрович Сажин, г. Москва

РЕЦЕПТ МОЕЙ БАБУШКИ

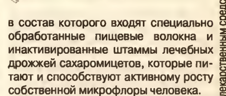
Все знают, что когда болит горло, его надо как можно чаще полоскать, чтобы буквально механически смыть микробы. Полоскания могут быть любые, даже просто подсоленная вода годится. Но меня приучила бабушка полоскать горло льняным отваром, потому что такой отвар не просто смывает, очищает горло и вообще полость рта, но и действует как противовоспалительное средство, а благодаря наличию слизи в отваре – еще и защищает все слизистые оболочки.

1 чайную ложку льняного семени надо высыпать в стакан, залить в банке большего объема 1 стаканом кипятка и минут 15 взбалтывать. Процедить и использовать.

Этот отвар полезно употреблять внутрь, если имеется кашель или охриплость. Пить отвар лучше в теплом виде, так он еще лучше действует на воспаленные слизистые оболочки, в том числе – и на слизистую желудка. Я этим отваром и рот полощу, и десны, если, бывает, воспаляются. Всегда заживление проходит быстро и без побочных последствий.

Ирина Алиева, г. Ростов-на-Дону

ВИТАМИНЫ БУДУТ НА ПОЛЬЗУ!



Все вы, наверное, слышали о таком понятии как микрофлора кишечника человека. Но далеко не все представляют себе ее огромнейшее значение. Как плацента является единственным способом поступления питательных веществ в организм плода, так и микробно-тканевой комплекс кишечника (а называть его надо именно так, поскольку микрофлора кишечника и его слизистая накрепко связаны между собой) – является фундаментом здоровья человека. Нарушение состава микрофлоры кишечника ведет к серьезному сбою в процессе обмена веществ и, как следствие – нарушение работы всех органов и систем человека.

Открытием года можно считать установление прямой связи между состоянием микробно-тканевого комплекса и витаминно-минерально-микроэлементным балансом человека.

Важность этого открытия трудно переоценить. Человек постоянно употребляет в пищу витамины – это могут быть витаминные комплексы или «живые» витамины, минералы и микроэлементы, которые мы получаем из фруктов, овощей и других продуктов питания. Но потребность в витаминах и минералах у каждого человека индивидуальна. Соответственно при приеме витаминных комплексов (то же для «живых» витаминов) может сохраниться дефицит какого-либо одного витамина или минерала и возникнуть передозировка другого. А если наш организм выводит, например, избыток витамина С, то вместе с ним (это закон!) уходят и витамины, которые и так находятся в дефиците, таким образом, дефицит еще более усиливается. Однако эту проблему можно решить, если совместно с витаминами применять пребиотики.

Результатами клинических исследований, проводимых в ряде медицинских учреждении России, была доказана высокая эффективность применения **ЭУБИКОРА®** для коррекции микробно-тканевого комплекса и как следствие восстановление витаминно-минерально-микроэлементного баланса человека. **ЭУБИКОР®** – это современный отечественный пребиотический комплекс, в состав которого входят специально обработанные пищевые волокна и инактивированные штаммы лечебных дрожжей сахаромицетов, которые питают и способствуют активному росту собственной микрофлоры человека.

Подводя итог, можно сказать, что при применении **ЭУБИКОРА®** витамины вашему организму будут только на пользу.

Не является лекарственным средством. СОГР № 77.99.25.3.У.11141.10.05, СЭЗ №77.99.03.003.Т.001836.10.05

Спрашивайте продукцию Эубикор® в аптеках вашего города по тел. в Санкт-Петербурге (812) 764-54-33



Народные РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

www.bestbee.ru

СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Восстаиовление нормальиого тоиуса сосудов и уровия холестерииа в сосудах головного мозга является необходимым условием нормализации мозгового кровообращеиия и артериального давлеиия.

Значительно ускорить восстановление после болезни поможет старинный, проверенный временем рецепт медового эликсира.

Приготовленный эликсир иеобходимо прииимать по одной-две чайиой ложке в день. В состав эликсира входит хитин пчел, эффективно растворяющий холестерин и очищающий сосуды, а также специальный мед, близкий по составу к плазме крови.

Приготовленный эликсир быстро восстанавливает сосуды головного мозга и питает всем необходимым мозговую ткань.

Церебральиый мед Фазылбак примеияется при:

- мозговых инсультах, сосудистых кризах;
- нарушениях речи, памяти, зрения вследствие расстройства мозгового кровообращения, онемении, потери чувствительности рук и ног;
- вегето-сосудистой дистонии, гипертонии и гипотонии, метеочувствительности, а также для профилактики инсультов любого типа.
- Церебральный мед эффективен для восстановления тонуса сосудов при мигренях, головных болях, стрессе.

Цена 600 руб.+ п/р за денежный перевод (на курс 30 дней).

ПОЧЕМУ ПЕРЕСТАЮТ БОЛЕТЬ СУСТАВЫ ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ «ПИХТОВОГО КРЕМА-ГЕЛЯ»

В течеиие последнего десятилетия «Пихтовый крем-гель» помог миогим тысячам людей решить проблемы со здоровьем. С октября 2008 г. в продаже появился «Пихтовый крем-гель» с усовершеиствованной формулой. Благодаря более сильному проникновеиию компоиентов крем-гель способствует раствореиию солевых отложений в суставах.

- **«Пихтовый крем-гель» изготовлеи только из высококачественного природного сырья.** Содержит более 35 активных веществ, необходимых для организма.
- Высококачественное пихтовое масло и живичный скипидар, входящие в состав крем-геля, обладают **выражеиным обезболивающим, согревающим эффектом.**
- Благодаря высокоактивным компонентам пихтового масла **«Пихтовый крем-гель» способствует растворению солевых отложеиий в суставных тканях.**
- Уже через несколько минут после применения улучшается микроциркуляция крови и лимфы вокруг сустава, обеспечивая отличную **транспортировку необходимых веществ к очагу воспалеиия и выведение токсинов и ядов.**
- Легко впитывается, не оставляет следов на одежде. **Экономичнее обычных кремов в иесколько раз.**
- **Примеияется в любом возрасте.**

«Пихтовый крем-гель» рекомендуется использовать при артритах, радикулитах, растяжеииях мышц, для сиятия напряжений в мышцах; при ОРВИ, ОРЗ, бронхитах; кожных заболеваниях, дерматитах, диатезе, герпетических высыпаниях.

«ПИХТОВЫЙ КРЕМ-ГЕЛЬ» – СРЕДСТВО, ПРЕДНАЗНАЧЕННОЕ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, БЕЗОПАСНОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ ОДНОВРЕМЕННО!

Цена «Пихтового крема-геля» 165 руб. (75 мл) + п/р за денежный перевод
Заказ по почте от 3 шт.

Народные рецепты Здоровья

Нашу продукцию Вы можете заказать по почте (оплата при получении) по адресу: ООО «НИЭЛ», а/я 6500, г. Самара, 443087, по т. в Самаре 8-846-995-24-42 (многоканальный), e-mail:nrz63@mail.ru. Интернет-магазин:www.bestbee.ru

Противопоказания: индивидуальная непереносимость продуктов пчеловодства 443009, г. Самара, ул. Вольская, д. 103а, оф. 29. ОГРН 304631228700165. Сертификат № РОСС RU.АЯ 36. В20304

Царица полей

Наверное, большинство людей бывали летом в Крыму и знают, что такое украинский пляж. Летом там всегда полно народу, и до сих пор, хоть Советский Союз и развалился, там можно встретить людей всех национальностей. Но, независимо от места проживания, и русские, и украинцы, и белорусы одинаково любят на пляже полакомиться вареной кукурузкой. И дети, и взрослые с удовольствием грызут кукурузные початки, да и не только на пляже, но и просто на улицах южных городов.

Я раньше не понимала, и все думала, почему я так люблю кукурузу. У меня была идея о моей ностальгии по детству, когда мама мне покупала кукурузу не только на пляже, но и дома, долго варила ее и выдавала. Я так и бегала по дворику с кукурузным початком в руке и лопала ароматную подсоленную кукурузу, с наслаждением высасывая из нее последние крошки.

Но на самом деле моя любовь к кукурузе не была напрасной. Когда я, в сознательном уже возрасте, советовалась с невропатологом по поводу успокоительного, она мне велела попить травки вроде валерианы, а также изменить питание и начать есть побольше продуктов, в которых содержится магний и витамины группы В. Я стала выбирать такую пищу и выяснила, что именно в кукурузе сочетаются эти два фактора, важных для нервной системы. В кукурузе очень много магния, а также витамин В1. Я прочитала, что в 150 граммах кукурузы содержится четверть суточной нормы этого витамина.

А еще в кукурузе достаточно витамина Е; который очень благотворно сказывается на сосудах и омолаживает. А самое главное, что, съев початок, я сразу чувствую прилив сил, который меня сопровождает довольно долго. Видимо, все это потому, что в кукурузе сложные углеводы, которые дарят энергию надолго. Прочитав про кукурузу, я ее так полюбила, что покупаю теперь ее и в Петербурге. Наш серый город, в котором тучки сопровождают людей 300 дней в году, не всегда способствует хорошему настроению, и важно поддерживать свои нервы полезными продуктами. Я ем кукурузу, бананы, горький шоколад люблю, тем более что врач его мне тоже от депрессии советовал.

И конечно же, летом я постоянно покупаю кукурузу и наслаждаюсь воспоминаниями о детстве. Стараюсь покупать только молочно-спелые початки, так как они не только вкуснее и нежнее, но и полезнее. А определить, молодая кукуруза или старая, можно не только по ее вкусу, но и по внешнему виду. Если листики уже пожелтели и высохли, то кукуруза не первой свежести, а если листочки молодые и зеленые, значит и кукурузка достаточно молодая, и пользы в ней хоть отбавляй.

Крокина Полина Владимировна,
г. Санкт-Петербург

Рагу стройности

Я диетолог со стажем работы 10 лет, к тому же сама имела когда-то лишний вес. И знаю, что полезная пища не обязательно должна быть невкусной. Поэтому предлагаю всем приготовить полезное овощное блюдо.

Рагу стройности «Ассорти».
1 болгарский перец, 1 баклажан, 1 кабачок, 1 головка репчатого лука, 200 г свежих грибочков (лучше вешенок), 2 помидора, 1 зубчик чеснока, 1 пучок петрушки, соли чуть-чуть, для вкуса, немного черного перчика, оливковое масло.
Баклажан нарезать вдоль на несколько частей, посыпать солью и оставить на 30 минут, чтобы вышла горечь, затем промыть и нарезать кубиками. Также нарезать очищенный от кожуры кабачок, болгарский перец. Грибочки и лучок нарубить. Кусочки болгарского перца опустить в кипящую воду на 1–2 мин. и достать шумовкой. На масле слегка обжарить 7 мин. кусочки баклажана и кабачка, переложить в кастрюльку, сверху болгарский перец и обжаренные грибы с репчатым луком. Сверху выложить кружочки помидоров, посыпать рубленой зеленью. Кастрюлю накрыть крышкой и тушить на маленьком огне полчаса. Мелко рубленный чеснок растереть с солью и добавить в рагу, все перемешать и слегка поперчить.

Адрес: Марковой Елене Александровне, 681029, г. Комсомольск-на-Амуре, п/о 29, д/в

Каша для капризных детей

Как-то раз у моей пятилетней дочки расстроился кишечник. Ну, вы знаете, у детей всякие причины бывают. То пальцы грязные в рот тянут, то еду без разрешения хватают, не помыв рук, да и игрушки частенько во рту. Хотела я дать дочке активированного угля. Она одну таблетку съела и дальше ни в какую. А животик все равно болит, дочь ноет, а таблетки пить отказывается. Я уже с горя хотела насильно впихнуть в рот таблетку, так дочка такую истерику закатила, все изо рта повыплевывала. У меня руки совсем после этого опустились, и я позвонила знакомому педиатру.

Она посмеялась над моей попыткой и сказала, что с пятилетним ребенком насильно вопросов не решишь, и надо мирно пытаться договариваться. Напомнила, что при поносе можно рисовым отваром ребенка поить. Я обрадовалась, что мне такую простую истину напомнили, и тут же промыла рис и поставила вариться. Смогла немного отвара и чуть-чуть риса в дочку впихнуть, но она тоже без особого энтузиазма все это съела, да и маловато. Животик чуть лучше, конечно, стал, но было понятно, что все равно надо еще что-то срочно дать, чтобы окончательно прекратить расстройство.

Я снова позвонила врачу, и она дала мне чудо-рецепт, который я назвала «рецептом каши для капризных детей». Я теперь это средство сразу для дочки использую, если вдруг какая неприятность с животиком происходит. Она и сама иногда просит, хитро сощурившись: «Мама, что-то у меня живот побаливает, свари-ка мне лечебной каши».

Сначала я в достаточном количестве воды варю промытый рис (беру где-то одну часть риса и пять частей воды). Варю до тех пор, пока не получится очень вязкая каша. Затем смешиваю чайную ложку какао с такой же ложкой сахарного песка, перетираю получше. Малюсенький кусочек сливочного масла (буквально на кончике ножа) добавляю в кашу и даю ребенку.

Вот так я тогда быстро решила проблему, и теперь у меня на вооружении прекрасное и вкусное средство при расстройствах живота. Когда имеешь детей, в арсенале средств важно иметь что-нибудь простое и вкусное, чтобы помочь ребенку, если что, а то ведь бывает сложно уговорить малыша выпить таблетку.

Шершнева Маргарита, г. Выборг

Полезный топинамбур

Впервые я столкнулась с топинамбуром на даче у своей старой институтской подруги. Мы с ней уже обе пенсионерки, прожили жизнь сложную. Она в неполной семье росла, а я вообще после войны в детском доме воспитывалась. Поэтому мы обе привыкли сами о себе заботиться. Конечно, сейчас у нас есть друзья и родные, но чувство самозащиты, желание подстраховаться всегда присутствует. Вот и теперь мы частенько вместе ездим на дачу к моей Ниночке и на огороде трудимся. Важно запастись своим урожаем, чтобы потом было что есть осенью и зимой. А то цены в магазине сами знаете какие, да и химии в яблоках и картошке полно.

Я на ее участке уже как вторая хозяйка, вместе с Ниной планирую, что и где посадить, как лучше грядки обустроить, какие кусты и деревья подстричь или удобрить. Но в одно лето я припозднилась с поездкой на Ниночкину дачу, так как навещала своих друзей из детского дома, таких же теперь уже пенсионерок. Вот и приехала на дачу, когда все уже вовсю росло.

Именно тогда Нина угостила меня тушеным топинамбуром, а я даже не сразу поняла, что я ем. Думала, что картошка с какими-то добавками. Когда я все съела, она долго надо мной смеялась и сказала, что пока картошка не выросла, топинамбур ее заменяет. И когда она только без меня успела посадить этот полезный овощ?

В сыром топинамбуре витаминов намного больше, чем в картошке, поэтому мы нашли рецепт вкусного салата и теперь регулярно его едим. Я заметила, что после того лета меня реже беспокоит давление, видимо, сказываются целебные свойства топинамбура, ведь он сильно помогает сосудам из-за большого количества витамина С и микроэлементов. Наш фирменный с Ниной салат мы делаем так.

Тщательно моем клубни топинамбура, щеткой трем их и несколько раз меняем воду, так как в деревне проточной воды нет. Берем очень мелкую терку и натираем несколько клубней. Добавляем примерно столько же морковки, зелени побольше и, если есть, зеленый лук. Все это поливаем столовой ложкой лимонного сока, смешанного с чайной ложечкой меда. Если нет морковки, то просто натертый топинамбур тоже хорош и, конечно, полезен.

Я до сих пор смеюсь, как Нина тогда провела меня. У нее уже весной топинамбур в земле готовый к употреблению сидел, а я даже не знала. А он прекрасно зиму перезимовал прямо в грядке и летом уже на нашем столе оказался. Да еще и блюда из него практически картофельные можно делать. В супы добавлять, печь и варить, жарить и парить, короче говоря, по вкусу. Теперь вот думаю, каким бы полезным продуктом мне мою подругу порадовать, чтобы это для нее тоже сюрприз был.

Светлана Николаевна Окладникова, г. Курск

Сок от жара

Мне, как, наверное, и многим, всегда казалось, что все жаропонижающие средства давно известны. Это и лекарства, и уксусные компрессы на голову, обтирания, настои лекарственных растений. Но вот как-то приболела, и приехавшая по вызову пожилая врач посоветовала бороться с жаром при помощи... сокотерапии.

Для приготовления смеси нужно взять по 1/3 стакана яблочного и свежевыжатого лимонного соков, 1/10 стакана свекольного сока. Все перемешать. Пить эту порцию три раза в день. А в начале болезни можно выпить пару раз с интервалом в час. Да, такой напиток действует не так быстро, как тот же аспирин, но температуру снижает. Опять же, подпитка организма витаминами, употребление жидкости – и это на пользу.

Инна Макарова, г. Брянск

Целебное чаепитие по-китайски

Хочу рассказать вам о рецепте, который помогает мне при болях в сердце. Это средство полезное, вкусное, готовится относительно быстро.

Надо сделать марципаны из миндаля с сахаром и корицей, затем вместо меда положить марципаны внутрь уже приготовленных запеченных или пареных яблок. И кушать по 2–3 таких яблока в день.

Сердце перестает болеть. Это средство можно использовать и как профилактическое. Кстати, послевкусие у этого блюда весьма изысканное и запоминающееся.

Еще хотел бы поделиться рецептом, помогающим как при простуде, так и при потере аппетита. Для этого нужно пить в течение 3 часов горячий китайский зеленый жасминовый чай. Этот чай нужно пить без сахара. Про правильную заварку китайского чая говорилось многое, но я хотел бы дополнить эту информацию. Мне посчастливилось в прошлом году побывать в Китае, и мне там рассказали один из множества вариантов приготовления целебного чая.

Для этого чашку, куда наливают чай, предварительно прогревают горячим кипятком, затем кладут заварку, заливают ее на 1/3 горячим кипятком, до 88°, дают настояться 5 минут. Затем воду сливают, наливают кипяток уже до 2/3 чашки, накрывают крышкой и дают настояться еще 5 минут.

В Китае считается, что самая вкусная и полезная – это вторая чашка чая. То есть заварку заваривают дважды. В Пекине мне говорили, что в Китае чай – это самостоятельное блюдо. Надо наслаждаться его вкусом и ароматом, не затеняя другими. Причем пить чай нужно медленно, мелкими глотками, тогда он принесет пользу.

Адрес: Муминову Искандару, Узбекистан, г. Ташкент, ул. Афросиаб, 5/6

ОСНОВА ОСНОВ

Я обратил внимание, что чаще всего читатели присылают в газету для рубрики «На зарядку становись» комплексы упражнений, которые предназначены для укрепления мышц спины. Действительно, остеохондроз, радикулит и прочие проблемы позвоночника стали бичом нашего времени. В течение дня позвоночник испытывает нагрузки – независимо от того, сидим мы или стоим. А если нам приходится переносить груз, то нагрузка на позвоночник увеличивается во много раз.

У большинства людей межпозвонковые диски изношены, и поэтому позвонки, смещаясь, давят на нервные окончания. И тогда мы ощущаем тянущую боль в спине. Из этой ситуации есть два выхода. Во-первых, благодаря сбалансированному питанию можно помочь организму восстанавливать межпозвонковые диски. Во-вторых, с помощью специальных упражнений растягивать (увеличивать расстояние между позвонками) позвоночник, добиваться большей гибкости. Если ваш позвоночник здоров, то гимнастика станет хорошей профилактикой, а если уже начал болеть – первым шагом к оздоровлению позвоночника.

Есть несколько правил, которые необходимо запомнить. Во-первых, упражнения следует выполнять ежедневно. Во-вторых, нагрузку надо увеличивать постепенно. Не хочу показаться занудой, читающим нравоучения, и потому перехожу к описанию самих упражнений.

1. Вис на перекладине. Выполняйте упражнение по возможности в течение 15–20 секунд.
2. Растяжвние на доске. Расположите доску под углом 50–60 градусов к полу (один конец доски можно прикрепить к шввдской стенке или положить на кровать, а другой надо расположить на полу). Лечь на доску так, чтобы ноги оказались наверху, а голова внизу. Нвходясь в таком положении, мышцы расслабляются, и за счет силы тяжести туловища происходит растяжение в области поясницы.
3. Полувис (ноги касаются пола) на перекладине или гимнастической стенкв.
4. Вис на гимнастической стенке (лицом к стенке). Отвести ноги назад, потихоньку покачать ногами влево–вправо, выполнить круговые вращения. Это упражнение способствует рвстяжению всего позвоночного столба намного лучше, чем простой вис на перекладине.
5. Отжимание. Опереться о край стола кистями (локти подведены под реберную дугу, ноги от пола не отрывать). Сгибать руки в локтях и наклонять туловище к столу.
6. Лежа на животе, руки вытянуть вперед. Потянуться, растягивая грудной отдел позвоночника. Подержать натяжение 5–8 секунд, расслабиться. Повторить несколько раз.
7. Лежа на спине, прямые руки вытянуты за головой. Сильно потянуться, стараясь растянуть поясничный отдел. Держать напряжвние 5–8 секунд, расслабиться. Повторить несколько раз.
8. Лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища. Потихоньку носки ног потянуть на себя, а подбородком стараться коснуться грудины. В итоге получается, что за счет натяжения мышц шеи и голени происходит растяжение всего позвоночника.
9. Повторить вис или полувис на перекладине.

Благодаря этим упражнениям вы поставите позвонки на место и устраните причину болей в спине. Добавлю: упражнения можно делать в любой последовательности. И еще: не обязательно отрабатывать весь комплекс, можно выполнять лишь некоторые упражнения.

Помните: от состояния позвоночника зависит благополучие органов всего вашвго организма, позвоночник – основа основ.

Жданов О.И., г. Хабаровск

В ЗОНЕ ВНИМАНИЯ – НОГИ

Первые симптомы плоскостопия у себя я заметил так: обувь была стоптана и изношена только с внутренней стороны, ноги быстро утомлялись при ходьбе, к концу рабочего дня иногда появлялись судороги. Решил устроить проверку своим ногам: вечером намазал кремом стопы и сделал на бумаге отпечатки. Посмотрел на «художества» и понял: так и есть – вот оно, плоскостопие. Если бы не сильная боль, то вряд ли бы я стал заниматься специальной гимнастикой для ног. Но все-таки пришлось.

Приобрел массажный коврик – резиновый, с шипами. Нашел в «Лечебных письмах» специальные комплексы, вырезал их из газет, положил в комнате на видное место и начал ежедневно заниматься «по шпаргалке». Потом в книжном магазине купил несколько брошюр на эту тему, увеличил число выполняемых упражнений. И так вошел во вкус, что уже ни дня не мог прожить без тренировки.

1. И. п.: лежа на спине. Выполнять поочередное и одновременное оттягивание носков стоп (для каждой ноги повторить не менее 10 раз).
2. И. п.: сидя на полу, широко разведя ноги в стороны. Оттягивать носки стоп, как и в первом упражнении (повторить 10 раз).
3. И. п.: стоя или сидя на стуле. Выполнять захватывание, поднимание и перекладывание пальцами ног карандашей, пуговиц, косточек и других мелких предметов.
4. И. п.: сидя или стоя. Катать стопой небольшой резиновый мяч (например, теннисный). Можно катать гимнастическую палку или бутылочку.
5. И. п.: сидя на полу. Поднимать ногами резиновый мяч, зажатый ступнями. Лучше брать мяч средних размеров. Следить, чтобы колени не сгибались.
6. Положите на пол гимнастическую палку или обруч и встаньте на него. Начинайте делать приседания и полуприседания, во время которых руки вытягивайте вперед, а затем опускайте вниз.
7. Встаньтв ногами на обруч – так, чтобы его обод находился по центру стопы. Начните передвигаться по окружности этого предмета.

Упражнений мало, а польза от них большая. И не забывайте, что для профилактики и для лечения плоскостопия полезна ходьба босиком по мелким камешкам или по резиновому коврику с шипами.

Сидоровский И., г. Петрозаводск

ПОКРОВИТЕЛЬНИЦА ГОРОДА

В нашем небольшом провинциальном городке Кашине, что в Тверской области, этим летом, а точнее – 25 июля, состоится грандиозное событие. Мы, православные люди, будем отмечать столетие со дня второй канонизации святой благоверной княгини Анны Кашинской.

Родилась она в семидесятые годы тринадцатого века в семье ростовского князя Дмитрия. Потом вступила в брак с князем Михаилом Тверским, и родилось у них четверо сыновей. Время было тяжелое – зависимое положение от Золотой орды да постоянные междоусобные войны с Новгородом и Москвой. Много скорбей выпало на долю святой Анны: принял мученическую смерть великий князь Михаил Тверской, погиб старший сын, затем – средний, потом – внук.

Смерть восьми членов ее семьи во время чумы 1365 года утвердила Анну в желании стать монахиней. Она переехала в Кашин и приняла схиму в Успенском монастыре. Скончалась великая княгиня в 1368 году. Двести лет гроб с мощами находился в Успенском соборе в забытьи. Но когда наступили страшные времена для нашего города, святая напомнила о себе, явившись во сне больному пономарю. И, исцелив его, сказала, что надо молиться Богу и Пресвятой Богородице о сохранении города от нападения польско-литовского войска.

Чудеса исцеления, помощь в делах продолжались по молитвам у ее мощей. Жители писали челобитную царю о признании великой княгини Анны святой. И в 1650 году в присутствии царя Алексея Михайловича и царицы Марии Ильиничны гроб с мощами перенесли из Успенского собора в Воскресенский и торжественно открыли мощи благоверной Анны для поклонения.

Однако вскоре святая Анна Кашинская неожиданно стала символом раскольников. И Патриарх Иоаким в 1677 году уничтожает канонизацию святой. Хотя церковная развенчанность благоверной Анны длилась 230 лет, но народ продолжал молиться ей и получать помощь. И вот в 1909 году Церковь услышала голос народа, и свершилась повторная канонизация Анны Кашинской.



Она – наша покровительница и заступница. Не только мы, горожане, молимся и получаем помощь великой ходатаицы перед Господом Богом, но и многие-многие паломники со всех уголков России бывают услышаны святой Анной. Ей молятся перед вступлением в брак, поступлением на службу, перед постригом, перед началом учебных занятий или принятием каких-нибудь серьезных решений, не говоря уже о всяких болезнях и скорбях.

Мощи святой благоверной княгини Анны находятся сейчас в Воскресенском соборе, который по молитвам христиан был возвращен в лоно Церкви (а до недавнего времени там находился городской дом культуры).

Сколько средств, трудов потребуется для возрождения собора! Но мы все очень стараемся, вносим посильную лепту. Хотелось бы, чтобы читатели «Лечебных писем» тоже откликнулись на зов о помощи и чтобы они надеялись на то, что благоверная княгиня святая Анна Кашинская не оставит их без своего святого покровительства. Святая Благоверная княгиня Анна, моли Бога о нас!

Адрес: Нина Владимировна, Тверская область, г. Кашин (адрес в редакции)

С БОЖИЕЙ ПОМОЩЬЮ

Хочу вам рассказать, как в 1975 году Господь мне помог. Жили мы в то время в ГДР в небольшом городке. Первый и долгожданный ребенок умер во время родов. Когда была беременна вторым ребенком, перед уходом в роддом кто-то (дай Бог ему здоровья) дал мне молитву «Живый в помощи...». И я ее все время читала. А потом просила своими словами: «Господи, если Ты есть на свете, пусть все будет хорошо и с ребенком, и со мной». И снова читала молитву.

И вот настало время рожать. После того как ребенок появился на свет, некоторое время стояла тишина... К счастью, с Божией помощью все обошлось. Врач Людмила Емельяновна потом рассказала: «Валя, все-таки есть Бог на свете. У твоей девочки шея была обмотана пуповиной четыре раза. Но асфиксии (удушья) не наступило».

Дочка выросла, окончила институт иностранных языков, вышла замуж, растит двоих мальчиков. Но самое главное, зто то, что вся ее семья – верующая!

Адрес: Шмаковой Валентине Ивановне, 363760, РСО, Алания, г. Моздок, ул. Азапиева, д. 12, кв. 1

НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

Кресты нынче в моде, сейчас их носят почти все. А ведь крестик нательный – величайшая христианская святыня! И его нельзя носить без должного благоговения!

Все мы знаем, что нательный крестик надевается каждому новокрещенному как щит веры и оружие против демонов. Ничего так не боится нечистая сила, как креста! И ничто так не радует бесов, как неблагочестивое, небрежное обращение с крестом, а также выставление его напоказ. Право носить крест поверх одежды до XVIII века имели только епископы, позже – священники. Поэтому всякий, кто дерзает уподобляться им, совершает грех самосвятства.

Те крестики, что продаются в храме, освещаются особым чином. И на обороте всегда есть надпись: «Спаси и сохрани». Не важно, из какого материала изготовлен ваш крестик – здесь приемлемы и драгоценные металлы (ибо для христианина не может быть ничего дороже креста – отсюда и стремление его украсить), и простые. Также нет принципиальной разницы между цепочкой и тесьмой.

Дорогие читатели, да хранит вас Господь! Всех вам благ!

Адрес: Харитоновой Любови Владимировне, 431131, Мордовия, Зубово-Полякский район, с. Авдалово, ул. Колхозная, 27



НА ПОЛЯ ВСЕМ КОЛЛЕКТИВОМ

Спасибо, дорогая редакция, за новую рубрику в «Лечебных письмах». Вы не просто даете нам возможность рассказать о былом, но и еще раз пережить былые времена. Вспомнить атмосферу, которая царила в обществе. Не последнюю роль в воспоминаниях играет и то, что мы тогда были моложе, здоровее. Я хочу вспомнить о тех временах, когда на всех предприятиях и в учебных заведениях каждую осень наступала самая веселая пора: нас отправляли на картошку.

Убирали мы с полей не только картошку, но и другие овощи, но сама кампания так и называлась – поехать на картошку. И ведь никто тогда не отказывался от таких сельских командировок, все с охотой рвались помочь сельскому хозяйству. Не берусь судить, насколько экономически оправданны были такие вылазки на село, но то, что польза от этого была – несомненно.

За каждым коллективом был закреплен конкретный сельский пункт, горожан там каждую осень ждали, готовили под жилище какой-нибудь недействующий клуб или другой большой зал, в котором все вместе и жили под одной крышей. За это время успевали поближе перезнакомиться, подружиться. Ну и не только же мы веселились, мы работали. Причем устраивали соревнования между бригадами, кто больше картошки соберет, кто быстрее пройдет свое поле. А по вечерам успевали балагурить, петь песни у костра, печь эту самую картошку. И когда все возвращались в город, относились друг к другу намного теплее. Раньше люди были не такими замкнутыми, тот самый дух коллективизма, о котором сейчас как-то не принято вспоминать, на самом деле существовал и помогал в жизни.

Недавно прочитал в газете, что с каждым годом увеличивается количество самоубийств среди людей самого работоспособного возраста. Чему тут удивляться, если люди часто в одиночку пытаются справиться со сложными проблемами, но не находят никакой поддержки и понимания. Тот, кто не может противостоять обстоятельствам и решается на такой шаг. Тем более сейчас, когда нам каждый день напоминают о глобальном экономическом кризисе. Можно подумать, что в те времена, когда коллективы научно-исследовательских институтов поголовно отправляли на картошку, кризиса не было. Тогда был кризис похлеще нынешнего, только он был в отдельно взятой стране. И если бы не тот самый дух коллективизма, нам всем тогда пришлось бы куда хуже. А мы умели веселиться, умели философски относиться к любым обстоятельствам жизни, часто сами над собой подшучивали, но и помогали другу друг, кто чем мог. Жена меня в этом плане не поддерживает, хотя сама каждую осень тоже выезжала на поля, она у меня придерживается рациональных взглядов, считает, что мы там подрывали свое здоровье, в то время как сами сельчане просто пьянствовали. Ну что же, и это тоже было. Я же хотел вспомнить не хозяйственную подоплеку этих кампаний, а именно тот потерянный дух дружбы и товарищества. На фотографии бригада, в которой трудилась моя жена, – чтобы не забывала, что и она была причастна к этой истории.

Аркадий Владимирович Чугунов, г. Челябинск

УЖЕ НЕ САМАЯ... И НЕ ЧИТАЮЩАЯ СТРАНА В МИРЕ

В этом году мой внук закончил восьмой класс средней школы с тройками. Его родители долго по этому поводу ругались между собой, не могли прийти к единогласному решению, как дальше воспитывать сына, и на что вообще он может в будущем рассчитывать в этой жизни.

Мы в это время сидели в соседней комнате, я, как обычно, пыталась вчитаться в книжку, а внук рыскал в Интернете. Почти одновременно повис в воздухе вопрос: «Неужели тебе это интересно?». То есть, я пыталась понять, как молодой человек может часами сидеть перед компьютером; его, в свою очередь, заинтересовало, как это можно часами читать книгу, которая до этого уже и так несколько раз была прочитана.

Это был долгий разговор на тему культурных ценностей и достижений прогресса. Жаль только, что каждый из нас остался при своем: мне не удалось убедить внука, что чтение обыкновенных, бумажных книг доставляет огромное удовольствие, причем отчасти и потому, что можно перелистывать страницы, перечитывать отдельные места, вдумываться в смысл. А он искренне не понимал,



чем электронная версия того же Шекспира хуже бумажной. Меня еще порадовало, что упомянут был Шекспир, а не автор «забойных» триллеров и детективов, выражаясь словами внука. Ему, конечно, удалось меня убедить, что в компьютерный век не всегда полезно тратить уйму времени на поход в библиотеку, можно искать нужную информацию и в Сети. Но все же чтение для души вряд ли можно заменить чем-нибудь, кроме самой книги. Боюсь, он не проникся моим пафосом. В результате мы оба все-таки остались довольны нашей беседой, я еще раз убедилась, что тройка – не показатель ума, или отсутствия его, скорее, это удар по родительскому самолюбию.

Позже вспомнила наш разговор, когда ехала в автобусе и, как всегда, читала книгу по дороге. В какой-то момент я обратила внимание, что читающих в транспорте людей становится все меньше и меньше. Редко кто газету развернет, да кто-нибудь достанет детектив. Кроссворды разгадывают чаще. Не берусь судить, что хорошо, что плохо, просто я помню те времена, когда наша страна называлась самой читающей страной в мире. И ведь правда – читали все, и не только в транспорте. Конечно, можно говорить и о том, что именно читали: не факт, что это была классическая литература, хотя, конечно, читали и ее. Особенно помню те времена, когда начали, сначала в толстых журналах, а потом отдельными изданиями, публиковать Булгакова, Рыбакова, Чуковскую, Дудинцева, Солженицына. Какое это было откровение! Каждый стремился побыстрее прочитать, чтобы позже обсудить с друзьями, поделиться своими впечатлениями. И, честное слово, в те времена не пили столько пива, как теперь. Сейчас, куда ни глянешь, юноша это или девушка, все ходят с бутылками пива либо с банками других напитков, покрепче – не до чтения. До сих пор не знаю, печалиться ли, радоваться ли. С одной стороны, молодые люди стали умнее, но с другой... Не хочется брюзжать по этому поводу, ведь даже Сократ, кажется, сокрушался о том, что молодежь пошла не та, что уж нам говорить. Времена изменились. Какие времена, такие и нравы, да и страны той, самой читающей, уже нет.

Нина Николаевна Измаилова, г. Екатеринбург

НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!



Лет двадцать назад у меня чуть не распалась семья. Однажды воскресным утром я встала пораньше и со словами «На зарядку становись!» включила магнитофон и устроила побудку. Дети обрадовались, а муж два дня со мной не разговаривал, решил, что я сошла с ума.

А когда я ему стала рассказывать, что во времена моей школьной юности, а значит, и его тоже, зарядку все делали, вернее, могли делать, слушая комплекс упражнений по радио, он сделал вид, что ничего подобного не помнит. Может, сегодня и нет смысла передавать по радио комплекс упражнений, но возродить производственную гимнастику на рабочем месте не помешало бы. Я уже не работаю, мне-то ладно, а вот мои взрослые дети и их сверстники, которые по 12 часов сидят за рабочими столами, боюсь, к пенсии приобретут много проблем со здоровьем. Я как-то сыну предложила, чтобы он на работе у себя организовал проведение производственной гимнастики, он на смех меня поднял. Нет, я не обижаюсь, Я действительно не понимаю, почему государство, или те самые предприниматели, у которых люди заняты сидячей работой, не подумают о здоровье своих сотрудников. Не исключено, что остеохондрозом скоро начнут болеть уже в детском саду, простите за грубое сравнение. Потому что школьники уже поголовно с больным позвоночником, а говорить о людях среднего возраста просто не приходится, они самые частые клиенты у неврологов.

Еще лет 15 назад операция на позвоночнике по поводу удаления грыжи считалась редкой и сложной, а сегодня это поставлено на поток, у всех сплошь и рядом изменения в позвоночниках. Вот я и хочу напомнить, что можно на каждом рабочем месте каждый день, например, утром в 11 часов, а затем после обеда, скажем в три, по 15 минут устраивать производственную гимнастику. Уверена, что даже при формальном отношении, на первых порах, она в дальнейшем даст свой положительный результат. А вот тем, кто в течение рабочего времени устраивает многочисленные перекуры, я бы не оплачивала больничный лист. Логично: сами себя убиваете, сами и платите за лечение. Но это к слову. У меня есть горячая сторонница, моя подруга, с которой мы с детства дружим. И сейчас мы с ней вместе часто садимся на электричку и выезжаем за город, много ходим. Если нет возможности выехать, то вечерами гуляем по городу, потому что обе знаем, что человек нуждается в постоянном движении, иначе он не будет здоровым. Легко проверить: попробуйте вечерами после ужина полежать на диване перед телевизором – и посмотрите, что с вами станет через месяц. Либо второй вариант – гуляйте пешком каждый вечер по часу. Мне искренне кажется, что люди моего поколения, выросшие под зарядку по радио, намного здоровее сегодняшних молодых людей.

Антонина Павловна Семыгина, г. Самара

Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Панкреатит является очень грозным заболеванием, но при постоянном внимании к своему организму, использовании лечебных трав и гомеопатии предотвратить обострения вполне возможно. Но самым главным лекарством является диета. Именно внимательное отношение к рациону питания может помочь вам оздоровить поджелудочную железу.

Как лечить панкреатит

Первая помощь и профилактика

• При остром панкреатите основным симптомом является боль, которая появляется в верхней левой части живота, идет по средней линии и отдает в спину. Могут иметь место тошнота, рвота, повышение температуры. При острой форме болезни симптомы появляются внезапно, острые приступы периодически повторяются. Если при этом лечиться и выполнять все рекомендации врача, и, особенно, не употреблять алкоголь, то с болезнью можно справиться.

• В период обострения основные рекомендации – холод, голод, покой. Постельный режим и пузырь со льдом помогут вам снять воспаление и отек, а голод уменьшит выделение желчи. До тех пор, пока не стихнет воспаление, обычное питание врачи заменяют внутривенным введением жидкостей.

• При хроническом панкреатите смысл лечения заключается в том, чтобы остановить дальнейшее разрушение железы. Важно помнить: самое главное, что вы можете сделать для своей поджелудочной, пока еще не поздно – это диета. Запрещен алкоголь (даже пиво), сигареты, кофеин (в том числе и содержащийся в черном чае), специи, животные жиры в большом количестве, красные овощи и фрукты, бобовые и капуста, грибы, жирная тяжелая пища.

• Избегайте контакта с любыми токсическими веществами (не вдыхайте пары красок, не пользуйтесь лаками для ногтей и волос, не используйте при уборке хлорсодержащую бытовую химию, не дышите взвесью стирального порошка). Принимайте витамины по рекомендации врача.

• Если вас периодически беспокоят обострения панкреатита, то приобретите себе гомеопатический препарат под названием Апис в шестом разведении. В остром состоянии принимайте по 3 крупинки этого средства, но обязательно каждые два часа. Когда наступит улучшение состояния, принимайте Апис реже – каждые 4 часа. Это поможет быстро снять воспаление и отек слизистой оболочки поджелудочной железы.

Простые советы

• Практически всегда при панкреатите врачи рекомендуют использовать искусственные ферменты, помогающие переваривать пищу. Так как это может привести железу в полностью пассивное состояние, после прекращения обострения постепенно уменьшайте их количество. Лучше очищайте организм, дышите свежим воздухом, избегайте резких химических запахов, помогайте себе фитотерапией, гомеопатией, другими известными, но мягкими средствами.

• В течение месяца 2 раза в день пейте по 0,2 г мумие, разведенного в небольшом количестве воды. Курс проводите 2 раза в год. Мумие оздоравливает организм, дает дополнительные силы для борьбы с хроническим панкреатитом, снимает воспаление в поджелудочной и убивает микробы во всем желудочно-кишечном тракте. Во время лечения мумие нельзя принимать алкогольные напитки, есть мясо и курить, но при панкреатите все это и так запрещено.

• Ежедневно массируйте среднюю часть подошвы на ногах – там находятся рефлекторные зоны поджелудочной железы. Этим вы стимулируете железу на выработку собственных ферментов и ускорите удаление токсинов из больного органа. Массаж делайте при хронической форме панкреатита – в остром состоянии не стоит стимулировать приток крови к воспаленному органу.

• Замечено, что панкреатитом чаще страдают люди, которые постоянно гневаются и переживают ощущение безвыходности ситуации. Помните, что безвыходных ситуаций в жизни не бывает. Научитесь с пониманием и смирением принимать все, что дает вам жизнь. Чтобы исцеление пошло быстрее, каждый день говорите себе такие слова в качестве лечебного настроя: «Я радуюсь жизни и всему, что меня окружает. Мир полон радости и приятных моментов. Я люблю себя. Я люблю жизнь и принимаю ее такой, какая она есть». Начинайте утро с этих слов, и заканчивайте день этими же словами. Засыпайте с ощущением радости от того, что завтра будет еще один радостный, интересный день, полный открытий и приятных сюрпризов.

Фитотерапия

• Возьмите 500 г корня петрушки, тщательно вымойте, облейте кипящей водой и разрежьте на куски. Нарезанный корень положите в глиняный горшок или кастрюлю и залейте молоком так, чтобы оно полностью покрывало петрушку. Поставьте посуду с молоком и петрушкой в нежаркую духовку, чтобы молоко топилось, но не выкипало. Как только молоко превратится в топленое (немного загустеет), процедите и пейте настой каждый час по 1 или по 2 столовые ложки. Весь полученный объем вам необходимо

выпить за один день. Это средство хорошо восстанавливает нормальную работу поджелудочной железы после первого приступа острого панкреатита. Можете еще раз повторить лечение через 2 недели. При беременности и наличии острого воспалительного процесса в почках и мочевом пузыре петрушку разрешается употреблять только в сборах – самостоятельное использование этой зелени противопоказано.

• При хроническом панкреатите в течение месяца пейте настой травы зверобоя или подорожника. 1 столовую ложку какой-либо из трав залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться и процедите. Пить по 100-150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. При гастритах с повышенной секреторной функцией желудка от подорожника лучше отказаться.

• При лечении панкреатита используйте настойку родиолы розовой (золотого корня). Пейте ее по 20-30 капель 3 раза в день натощак – за 30 минут до еды, растворив настойку в небольшом количестве воды. Перед применением данного средства проконсультируйтесь с врачом, так как родиола обладает сильным тонизирующим воздействием на организм. При склонности к бессоннице, нервном перевозбуждении, гипертонической болезни сердца и повышенной температуре пить родиолу не следует.

• Смешайте в равных частях листья мяты перечной, корень девясила, плоды укропа, траву сушеницы, траву зверобоя и кориандр посевной. 1 столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка и дайте настояться около 1 часа, принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день. Данное средство помогает избавиться от застоя желчи, улучшает пищеварение, снимает воспаление, а также обладает легким успокаивающим действием. При беременности девясил употреблять нельзя, а при заболеваниях почек его вводят в сборы в небольших количествах.

• При хронической форме панкреатита измельчите и тщательно смешайте в равных частях траву сушеницы, хвоща, полыни, шалфея, зверобоя, череды, цветки ромашки, цветки календулы, корни девясила и корни лопуха. 1 столовую ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться и процедите. Пейте по 100-150 мл настоя 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2-3 месяцев. Этот сбор обладает ярко выраженными противовоспалительными свойствами. Если вы страдаете воспалительным заболеванием почек, то с осторожностью включайте в сборы траву хвоща полевого, так как она обладает выраженным раздражающим действием на почки. Если воспалительный процесс находится в острой стадии, то откажитесь также и от шалфея лекарственного.

Голод – главное лекарство

• Диета при панкреатите является основным лекарством. В первые дни болезни есть вообще нельзя. Голод является единственным и самым действенным лекарством. При острых болях прикладывайте к животу лед в грелке и соблюдайте по возможности постельный режим.

• После того как обострение пройдет, приступайте к диете из нежирной легкой пищи, овощей и фруктов (не красных!). Покупайте зеленые яблоки (не ешьте более одного яблока в день и вначале используйте его только в тушеном виде), тушите кабачки, варите картошку, когда начнете чувствовать себя хорошо, используйте зелень, которую добавляйте совсем по чуть-чуть в конце приготовления пищи. Не ешьте ничего жареного, ведь такая пища несет в себе сразу две опасности для вашей поджелудочной. Первая – это избыток жира в жареном, а вторая – канцерогенные вещества, образующиеся из-за перегрева масла. Эти канцерогены являются в буквальном смысле ядом, а при панкреатите сильно усугубляют течение болезни.

• Сначала используйте все овощи и фрукты в протертом виде, снимайте с фруктов кожуру, так как грубая клетчатка запрещена. Варите и тушите овощи. Не покупайте хлеб с отрубями, не используйте в супах перловку, так как в ней слишком много клетчатки. Специи, животные жиры, любые алкогольные напитки исключены. Не покупайте газированные напитки, так как они сильно раздражают слизистые. Потом добавьте творог и каши на воде. Гречку покупайте только измельченную, то есть сечку, также используйте в питании овсянку для детского питания. Пейте напиток из цикория, в который добавляйте молоко пополам с водой.

• Когда самочувствие полностью нормализуется, добавьте в рацион вареную рыбу, мясо, чтобы повысить содержание белка.

• Каждый день, утром и вечером, за 2 часа до приема пищи выпивайте по 100-200 мл свежевыжатого сока красного картофеля, а через 5 минут после этого – 1 стакан домашнего кефира. Для приготовления сока картофель тщательно мойте щеткой и готовьте сок из овоща вместе с кожурой. Выжимайте сок непосредственно перед употреблением, чтобы он не успел потемнеть. Попейте сок в течение 15 дней, после чего сделайте перерыв в 12 дней. Курс повторите таким же образом 3-4 раза. Не используйте картофельный сок при пониженной кислотности желудка, так как картофель дает ярко выраженную щелочную реакцию в желудке. Для отжима сока выбирайте зрелые клубни, ни в коем случае нельзя использовать зеленые картофелины из-за содержания в них большого количества ядовитых компонентов.

• При панкреатите готовьте себе на завтрак настой гречневой муки в кефире. Перед сном залейте 1 столовую ложку муки гречи одним стаканом кефира и оставьте на ночь настаиваться. Утром смесь съешьте вместо завтрака. Также при хроническом панкреатите рекомендуется в течение дня пить кофе из цикория. 1 чайную ложку порошка цикория разведите в половине стакана кипящей воды, добавьте еще полстакана молока и пейте вместо чая. Не следует пить напиток из цикория слишком горячим, напиток может быть достаточно теплым, но он не должен обжигать. Цикорий обыкновенный противопоказан при обострениях язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

• Целительное действие на поджелудочную железу оказывает овес. Переберите овес, удалив все испорченные зерна, замочите его в холодной воде (просто немного залейте водой) и поставьте в теплое место. На второй день зерна должны прорасти. Когда вы заметите, что проклюнулись ростки, то промойте зернышки и хорошенько просушите, после чего смелите их до состояния муки. Полученный порошок разведите в небольшом количестве воды, а затем залейте кипящей водой и на небольшом огне прокипятите, но не больше 2 минут. Потом снимите кисель с огня и дайте ему 20 минут настояться, процедите и сразу пейте. Никогда не готовьте себе овсяный кисель заранее, он загустеет и может потерять свои лечебные свойства.

Подготовила Инна ЛИСТОК

Алоэ выручит

Хочу рассказать, как можно вылечить вялый кишечник, который не желает активно перерабатывать пищу и избавляться от отходов. В медицине это называют атония кишечника, и я страдала от этой болезни несколько лет. Обычно при таком диагнозе советуют питаться правильно. Это значит, что большую часть еды должны составлять продукты, содержащие клетчатку: овощи, фрукты, грубый хлеб, желательно зерновой или с отрубями, нужно выпивать за день не менее 2 литров воды и так далее. У меня переход на правильный режим питания проходил долго и трудно, потому что с детства мясоед, люблю пироги, пельмешки, картошечку. Приходилось долго привыкать. А пока привыкала, пользовалась по совету мамы народным средством, которое действует не только на кишечник, но и на весь организм очень хорошо.

Надо взять 150 г свежих измельченных листьев алоэ (колючки по краям надо предварительно отстричь), залить 300 г разогретого на водяной бане меда, настаивать смесь сутки, периодически помешивая. Затем вновь слегка разогреть и процедить. Принимать смесь утром натощак за 1 час до завтрака.

Обратите внимание, что, разогревая мед, а затем уже и смесь с алоэ, следите за температурой водяной бани: она не должная превышать 40 градусов, иначе мед потеряет свои целебные свойства. Принимать смесь можно несколькими курсами: закончится одна порция, сделать перерыв на неделю, повторить. И так можно делать несколько раз, до тех пор, пока работа кишечника не отладится. Это отличное средство и от хронических запоров.

Роза Александровна Малеева, г. Ижевск

Домашняя паста от кашля

В детстве мой сын переболел острым бронхитом, и после этого у него любая простуда вызывала осложнения на органы дыхания. Ребенок кашлял подолгу, никакие лекарства не могли вылечить болезнь или последствия болезни раз и навсегда. Врач мне говорил, что сын перерастет эту проблему, нет поводов для беспокойства. А мне не хотелось пичкать его лекарствами в таких количествах, как выписывали. Когда сыну исполнилось лет 14, я начала лечить его домашними средствами, благо рецептов народной медицины на этот счет очень много. Один из них – тот, что нам помогает – довольно простой в приготовлении, но эффективный.

Надо смешать 100 г натурального меда, 100 г гусиного жира или свиного нутряного сала, 100 г порошка какао, 2 столовые ложки сока алоэ в однородную массу. Принимать по одной столовой ложке, запивая горячим молоком.

По своему опыту могу сказать, что с гусиным жиром смесь лучше, она действует быстрее, и глотать ее приятнее. Эта смесь помогает как для лечения кашля после бронхитов и простуд, так и для восстановления органов дыхания после воспаления легких. Может смутить состав, мол, невкусно. Ну что поделаешь, рыбий жир раньше дети тоже ложками глотали, а не в капсулах, как теперь. Лекарство есть лекарство, приходится выбирать – здоровье или болезнь.

Галина Сергеевна Митяева, г. Нефтеюганск

Морковное масло

У каждого из нас есть свой любимый народный рецепт, да и не один. Я, например, всегда стараюсь отдавать предпочтение лекарствам, которые лечат не одну болячку, а годятся на разные случаи. Одним из таких особенно любимых мной рецептов является морковное масло. Изготовить его просто, а по своим целебным свойствам оно не уступает знаменитому облепиховому. С его помощью можно лечить пролежни, язвы и трещины кожи. Помогает это масло и при язвах желудка, двенадцатиперстной кишки, в таких случаях его принимают по 1-2 чайные ложки перед едой.

Делаю я масло так:
сочную морковь мою, чищу, тру на мелкой терке и рыхло укладываю в эмалированную кастрюльку. Затем заливаю растительным маслом так, чтобы общий объем увеличился в два раза, и ставлю на два часа на самый маленький огонь под крышкой. После остывания масло ложкой вычерпываю в банку, а морковь оставляю в кастрюле. Через некоторое время в банке оседает осадок. Чистый верхний слой масла я сливаю в бутылку, а осадок и оставшуюся морковь употребляю в пищу. Первым опытом использования этого масла в лечебных целях было заживление язвы у меня на ноге, она мучила меня несколько месяцев, а зажила дней за десять. А муж принимал маслице, когда у него язва обострилась – тоже очень помогло.

Герасимова Г.Н., г. Москва

И кукурузная мука бывает лекарством

Моя бабушка – самый изобретательный член нашей семьи, либо – самый мудрый и умный. Она стоит на страже здоровья всей семьи, и каждого лечит, в случае чего, исключительно народными средствами. Сама при этом практически никогда не болеет, но у нее бывает повышается давление. И в этом случае она пользуется в большинстве случаев своими лекарствами, таблетки оставляет только на критический случай. Честно говоря, таких случаев и не было. А давление она себе понижает кукурузной крупой, которую просит периодически меня покупать.

Бабушка перемалывает ее в кофемолке, 1/2 стакана муки заливает 1 стаканом теплой кипяченой воды, настаивает сутки, периодически помешивая содержимое банки. Принимает по 2 столовые ложки настоя перед едой.

Бабушка пользуется этой смесью почти постоянно, и говорит, что от давления это самое лучшее и самое безвредное домашнее лекарство. Глядя на нее, я могу это только подтвердить.

Ирина Александрова, г. Тольятти

КАК СДЕЛАТЬ КОЖУ ГЛАДКОЙ

У многих молодых девушек кожа слегка жирная, с расширенными порами. И она требует особенно тщательного ухода, потому что расширенные поры могут закупориваться кожным салом, и тогда возникает воспаление. Очень часто такие воспаления осложняются стойкими прыщами, после которых на коже остаются рубцы. Кстати, это бывает очень часто и у парней. Меня научила мама самой заботиться о своей коже, она мне подарила книжку с народными рецептами по натуральной косметике. В ней я нашла один рецепт, который избавил меня от проблем. Но придется выбраться в поле и набрать синих васильков.

50 г свежих цветков промойте, обсушите полотенцем и залейте 1/2 л кипятка. Через час настой процедите. Протирайте лицо 2–3 раза в день, пока кожа не станет чистой и ровной. Настой храните в холодильнике не больше 2 дней, но лучше готовьте свежий по утрам.

Можно настой из васильков заморозить в морозилке в формочке для льда, и каждое утро протирать лицо кубиком, поры постепенно становятся все меньше. Кстати, настой из васильков можно использовать и для того, чтобы избавиться от перхоти. Для этого надо 1 столовую ложку сухих измельченных цветков залить смесью 200 мл кипятка и 200 мл столового уксуса, а затем втирать смесь в корни волос в течение 10 дней.

Юлия Некрасова, г. Москва

КОМПРЕССЫ С РОМАШКОЙ

У моей дочки тоже были проблемы с жирной кожей: она страдала от жирного блеска и невозможности пользоваться косметикой. Стоило накраситься, как через два часа вся косметика растекалась по лицу. Она начала пользоваться пудрой, от этого еще хуже становилось: все, что было на лице, превращалось в маску, очень неопрятно это выглядело. Чем только мы не пользовались: покупали специальные маски, лосьоны, матирующие средства, денег на это все угрохали уйму, а толку не было. Толк мы нашли в натуральных деревенских рецептах, в первую очередь – в аптечной ромашке. Все оказалось проще простого.

3 столовые ложки сухих цветков ромашки аптечной надо залить 1 стаканом кипятка, настоять до тех пор, пока он не остынет до 45 градусов. Затем сложить марлю в три–четыре слоя, чтобы получилась салфетка на все лицо, пропитать ее горячим настоем и положить на лицо. Сверху выложить и распаренную ромашку. Держат компресс до тех пор, пока он не остынет, кожа при этом приятно стягивается.

Чтобы добиться стойкого эффекта, процедуру надо делать регулярно, два-три раза в неделю в течение нескольких месяцев. Одновременно я советую пользоваться и лимонной водичкой: в половине стакана кипяченой воды комнатной температуры развести 1 столовую ложку лимонного сока и перед тем, как наносить косметику, протирать лицо. Создается кислая среда на коже, а это не дает бактериям размножаться. К тому же жирность становится все менее заметной.

Наталья Викторовна Кузнецова, г. Анапа

ОДУВАНЧИК ПОДАРИТ КРАСОТУ

О том, что одуванчик можно использовать для лечения в домашней кулинарии, уже все знают. Среди моих знакомых в ходу омлет с цветочными корзинками одуванчиков, многие варят варенье и даже наливку делают. А я использую одуванчики с другой целью: продлить молодость и сохранить кожу свежей, без морщин. Специально собираю, затем делаю из них масло и в течение всего года использую для массажа и протираний кожи. Масло приготовить не составит труда.

Одуванчики – все растение с цветками и корнями – мелко нарежьте, высушите и, положив в стеклянную банку, залейте растительным маслом, закройте простой пластиковой крышкой и поставьте в темное место на две недели. Можно собрать одни цветущие головки, не подсушивать, а сразу залить маслом и настоять в темном месте тот же срок. После двух недель масло слейте и используйте для протирания нормальной и сухой кожи.

Обычно я наполняю литровую банку растениями доверху, но не утрамбовываю, потом заливаю маслом, но предварительно немного его подогреваю – пока рука терпит. Так на выходе масло получается более концентрированным, ароматным. Я опытным путем пришла к этому способу, мне такой способ больше нравится. Один раз в неделю я делаю массаж лица в течение 15-20 минут – легкими круговыми движениями по массажным линиям, втирая масло из одуванчиков. Зимой масло использую после бани, втираю в кожу всего тела, потому что зимой наша кожа особенно нуждается в питании. Эффект от этих процедур мне нравится.

Тамара Хохлова, Краснодарский край

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ РОЗОВЫЕ ЛЕПЕСТКИ

Часто можно встретить в косметических рецептах в качестве составляющего компонента розовую воду. Меня давно интересовало, можно ли эту воду приготовить дома. Дело в том, что роза – не простой цветок, она делает кожу особенно красивой, продлевает ее молодость. Не зря же в старину принимали ванны с розовыми лепестками. Я научу желающих делать лосьон из лепестков розы.

Собирайте в течение некоторого времени все лепестки от роз. Их можно подсушить, а можно складывать в стеклянную банку с водкой. Важно, чтобы лепестками была наполнена банка доверху, а затем залита водкой. В первом случае вы используете сразу все количество подсушенных цветов, а во втором постепенно добавляете опавшие лепестки в банку. Настаивайте лосьон в темном месте при комнатной температуре дней 10–12. Перед применением процедите и разведите кипяченой водой наполовину.

Такой лосьон обеззараживает кожу, тонизирует и освежает. Его можно также добавлять в косметические маски.

Ирина Ермакова, г. Саратов

Узнайте больше

Большинство из нас представляет себе физиологию как серьезную науку, понятную лишь ученым и имеющую мало отношения к нашей повседневной жизни. Однако именно в этой, обыденной жизни незнание основ физиологии хотя бы на уровне средней школы наносит нам порой реальный вред, а знание способно принести немалую пользу. Какие же ценные уроки для себя может человек извлечь из азов этой загадочной науки? На вопросы «Лечебных писем» отвечает специалист в области физиологии органов чувств, пищеварительной системы, обмена веществ и пр., ученый-физиолог Е. В. ПОЛИЩУК.

– Евгений Владимирович, что полезного может обычный человек извлечь из фактов и выводов физиологии?

– Если говорить о физиологии человеческого организма, физиологии органов чувств, опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения и т.д., то бесполезной для себя информации вы там практически не найдете. Даже в таком частном вопросе, как компьютерный набор, знание физиологии помогает достичь феноменальных результатов. Или возьмите обыкновенную поваренную соль. Ведь это настоящий детективный сюжет! А относится он к физиологии обмена минеральных веществ в организме.

– Что же такого особенного в поваренной соли?

– Вот скажите, как заставить взрослого человека съесть невкусную пищу, например, в столовой? А вот как. На столах везде стоят соль и перец. Посолили-поперчили – и съели. Почему же подсоленное кажется нам вкусным и в каких случаях? Организм сам регулирует количество и съедаемой пищи, и выпиваемой воды, и соли. Он сам выбирает, побольше или поменьше посолить, в зависимости от того, сколько соли ему нужно. Если человеку в данный момент соли не надо, то соленая пища покажется ему невкусной. И наоборот, если он долго был лишен соли, то будет с наслаждением есть селедку, пока не насытится солью.

Но соли бывают разные. Хлористый калий на вкус такой же соленый, как хлористый натрий (поваренная соль). Древние солили себе пищу золой, а в золе, в основном, хлористый калий. Наверное, они поступали правильно.

– Зачем нам нужен хлористый калий?

– Если сделать искусственную пищу, где калия не будет вообще, то человек через несколько дней умрет — это проверено на мышах. К сожалению, наши почки не могут удерживать калий, и когда его остается слишком мало, организм погибает. Что при этом происходит? Клетки мозга перестают генерировать свои нервные импульсы, они не поступают к органам, останавливается дыхание, сердце... Но если мы исключим из пищи только натрий, человек умрет примерно через столько же дней.

Значит, нужен баланс. Соотношение хлоридов калия и натрия в пище должно быть примерно 1:3. Причем человек выдерживает очень большие передозировки — и в 10, и в 100 раз. Почки следят за этим и выводят ровно столько калия и натрия, сколько мы «по ошибке» съели.

– Почему же говорят, что вредно есть много соли, если организм это сам регулирует?

– Если создать человеку искусственную потребность в поваренной соли (ведь чем больше он солит, тем больше ему хочется соленого), то можно меньше заботиться о качестве пищи: достаточно ее посолить. Но наши почки калий и натрий не слишком различают. Когда в организме оказывается много хлорида натрия, они удаляют натрий, а вместе с ним и калий, которого было мало. Таким образом, если мы съедаем много натрия, но недостаточно калия, последнего становится еще меньше. Возникает дефицит калия, очень вредный для здоровья.

Здесь замкнутый круг: из-за недостатка калия человек все время хочет соленого, он пищу солит, с жадностью ее съедает, и после этого у него дефицит калия только увеличивается.

– А какое же количество калия нам нужно?

– Оказывается, того калия, который мы получаем с пищей, организму вполне хватает — но при одном условии: потреблять мало натрия. То есть ограничить поступление в организм поваренной соли. Ее дневная норма содержится в тех растительных и животных продуктах, которые мы едим.

Сам я начал с того, что покупал хлористый калий в магазине, но им можно точно так же себе повредить, как и хлористым натрием. И меня не устраивало, что с помощью такого нехитрого фокуса, как солонка, меня заставляют есть невкусную пищу. Постепенно я научился получать наслаждение от овощей или вареных яиц без соли. Однако еще до этого обнаружил в продаже так называемую «профилактическую соль» из Белоруссии. В ней было 30% калия, 70% натрия (в пересчете на хлориды), чуть-чуть магния, микроэлементы. Именно в таком соотношении эти минералы и нужны человеку. Сегодня этой соли в продаже я не вижу, хотя говорят, что в аптеках ее можно найти.

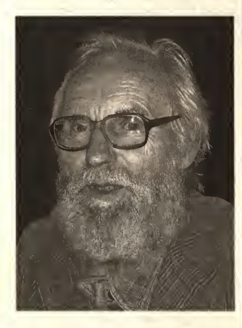
– Итак, что вы советуете читателям в отношении соли?

– Отказаться от солонки вообще. Если вы этого не можете, попробуйте найти в продаже профилактическую соль, содержащую 30% хлористого калия. В морской соли содержится 98% хлористого натрия, так что это тоже не выход. Но если вы на кастрюлю супа клали целую столовую ложку соли, теперь кладите, скажем, одну треть. Переучивание происходит примерно за неделю, а потом организм уже соображает, что к чему, и больше не стремится к пересоленной пище. Возможно, вы не станете больше есть кое-что из того, что раньше съедали с солью. Но зато питание будет более здоровым.

– Здоровым питанием сегодня увлекаются едва ли не все, но мало кто действительно знает, что это такое...

– Может быть, вы помните: в 70-е годы прошлого века биологи осуществили очень интересный проект под названием «Обезьяний остров». На один из островов на озере в Псковской области вывезли группу обезьян-шимпанзе, наших ближайших родствен-

о себе



ников. Несмотря на холодный климат, они отлично устроились, причем безошибочно избегали ядовитых растений и поедали все съедобные. История поставила сходные опыты на людях. Сейчас накоплен огромный опыт в изучении питания и образа жизни так называемых народов-долгожителей. Чаще всего это скотоводы, горцы и жители пустынь. У них всего мало — земли, часто и воды, климат суровый, а вот по здоровью и длительности жизни они превосходят все народы, живущие несравненно богаче и комфортнее. Но стоит представителям этих народов поселиться в городах и принять соответствующий образ жизни, как все их преимущества исчезают. Почему?

Наиболее общий вывод, сделанный физиологами, гласит: долгожительство связано с низкой калорийностью рациона (70-80% от рекомендуемого диетологами) и высоким содержанием незаменимых компонентов пищи.

– Давайте повторим, что относится к незаменимым компонентам пищи.

– Это незаменимые аминокислоты и ненасыщенные жирные кислоты, растительная клетчатка, ферменты (энзимы), витамины, так называемые «минералы» (ионы металлов и некоторых неметаллов) и адаптогены. Всего этого в пище «цивилизованного человека» недостаточно, что и побуждает нас к перееданию. К сожалению, весь отбор съедобных растений шел по товарным качествам (урожайность, вкус, сроки хранения), а не по их «незаменимости». Поэтому народы, не имеющие продуктового изобилия, сумели обеспечить себе гораздо более здоровое питание, чем мы, несмотря на все наши пищевые добавки. Их пища скудная, но гораздо более полноценная. Вы знаете, что в пустынях, в горах люди обязательно едят 50-100 видов дикорастущих растений в виде отваров, чаев, салатов? Это дает им не только незаменимые компоненты пищи, но и лекарства. А чукчи, эскимосы, живущие за Полярным кругом? У них снег сходит летом от силы на месяц, овощи не растут, так они заготавливают и весь год едят всю скудную тундровую растительность. Вот вам и клетчатка, и витамины!

– А чем плохи искусственные витамины?

– Мой друг рассказывал со слов участника этого эксперимента, что во время войны с Финляндией в Ленинград доставили около 400 военных, страдавших цингой из-за того, что долгое время они были вынуждены питаться сухими пайками. Половину из них лечили витаминами, а половину сиропом шиповника. Так во втором случае результаты были гораздо лучше! И сейчас врачи в случаях нехватки незаменимых компонентов пищи предпочитают природные лекарства. Синтезировать их невозможно уже хотя бы потому, что не все их компоненты нам известны, тем более не всегда известен их оптимальный баланс.

– В каких продуктах больше всего незаменимых компонентов пищи?

– Я напомню вам одну историю. В средневековой Венеции чисто эмпирически нашли надежный способ убивать знатных заключенных без яда и насилия. По традиции узников часто держали на хлебе и воде годами — так было принято в те времена. Но если хлеб был испечен из чистейшей муки, абсолютно лишенной отрубей, то через месяц-полтора несчастные узники умирали в муках. Горсть отрубей могла бы их спасти, но они ее не получали. Так вот именно неочищенное зерно, то есть отруби, тысячелетиями служили источником почти всех незаменимых компонентов пищи.

– Давайте коснемся физиологии зрения. Что здесь интересно?

– Ну, например, цветовое зрение. Когда вы видите желтый цвет, задумываетесь ли вы о том, что это обман зрения? В наших глазах нет желтых рецепторов, есть только красный, зеленый и синий. В телевизионном экране тоже три люминофора: красный, зеленый и синий. Каким же образом мы видим на экране желтый цвет? Этот «обман зрения» раскрылся только тогда, когда электрофизиологи обнаружили особые нервные клетки желтого цвета. Они получают сигналы от красного и зеленого цвета. Но если сигнал приходит только от красного цвета, клетка молчит. И если только от зеленого — молчит. Отвечать она начинает, только если эти два сигнала поступают к ней одновременно и в равной мере. Вот тут-то ваш мозг получает сигнал желтого, причем настолько сильный, что он подавляет красный сигнал от красных клеток и зеленый от зеленых — красный и зеленый цвета как бы выключаются.

Сходную природу имеют и голубой цвет (при одновременном отключении сигналов зеленого и синего), и пурпурный (отключение красного и синего). Но есть нервные клетки, которые сравнивают сигналы сразу от всех трех рецепторов. Они отключают сигналы зеленого, синего и красного, и тогда мы видим белый или серый цвет, без всякой цветной примеси.

– Вы упоминали о своем открытии в области физиологии компьютерного набора. Что это за открытие?

– Этим вопросом я занялся только на старости лет, когда увидел антисудорожную клавиатуру. Усомнившись в том, что привычное расположение пальцев над клавиатурой — самое правильное, я сдвинул левую руку на одну клавишу вправо, чтобы она располагалась над буквами ЫВАП, к тому же большими пальцами стал набирать буквы нижнего ряда, а не только пробел. Работать так оказалось раз в пять удобнее. Но я пошел дальше. А что если на самой клавиатуре программным способом изменить раскладку букв? Клавиши остаются на месте, но соответствуют другим буквам. Я взял частотный словарь русского языка, составил специальную программу, и она нашла самую удачную комбинацию. В итоге у меня получилась раскладка, в которой штрафных очков нет вообще. Она требует меньше усилий для работы, ее легче выучивать. Возможно, сегодня это одна из самых простых систем компьютерного набора в мире.

Беседовал Александр ГЕРЦ

ТОСКА ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ

Кто знает, что такое тоска и боль длиною в жизнь, отзовитесь! Мне очень одиноко, нет друзей, не могу найти взаимопонимания с людьми. Уныние – от гордости, от непрощенных обид, но очень трудно это в себе победить. У меня пока не получилось. В возможность создания семьи не верю и не ищу мужа, а ищу себя. Я православная. Помолитесь за меня те, кто верит. Мне очень хочется найти надежду и любовь. Если кто сможет, поставьте свечку за меня о здравии в церкви. Я думаю, что хуже депрессии нет ничего. Мое физическое здоровье крайне истощено, но все болезни – от духовного состояния. Мысленно молюсь за всех, кто мне помогает. Может, кто-то и обо мне помолится или напишет мне.

Адрес: Галине, 394055, г. Воронеж, ул. Депутатская, д. 21, кв. 43

ПОЗНАКОМЛЮСЬ С ДОБРОЙ ЖЕНЩИНОЙ

Мне 35 лет (186/90), инвалид с детства. Образование среднее техническое, работаю телемастером, без вредных привычек и материальных проблем. Хотел бы познакомиться с доброй, отзывчивой женщиной, можно с инвалидом, для создания семьи. Возраст особого значения не имеет. Можно с православной христианкой, так как я сам православный. Но только из близлежащих к г. Липецку районов. Звоните, пишите, жду ответа.

Адрес: Валере, 398002, г. Липецк, Военный городок, д. 14, кв. 15. Тел. 8-903-867-50-93

ЗНАЮ, ЧТО ТАКОЕ ГОРЕ

Получилось так, что в 58 лет я вынуждена искать одинокую душу, чтобы прилепиться рядом. Кому тоскливое одиночество надоело, позвоните. Я не пью, не курю, не ругаюсь матом. Еще я знаю, что такое настоящее горе, и могу жалеть, сочувствовать. Если вы в пожилом возрасте и хотели бы, чтобы кто-то помогал по хозяйству, то я буду рада.

Василиса, тел. 8-914-691-15-84

ВСЕ ЕСТЬ, А СЧАСТЬЯ НЕТ

Мечтаю подтвердить свое имя – Любовь. Приятная веселая женщина (61-167-75). Нужен друг без проблем, русский, симпатичный, от 60 (не моложе) до 65 лет. Все есть, но нет любви, счастья... Надеюсь!

Любовь, г. Москва, тел. 8-916-029-64-99

СКУЧНО И ОДИНОКО

Мне 72 года, рост 160 см, средней полноты, давно уже вдова. Два взрослых сына живут со своими семьями. Очень одиноко и скучно. Хочу встретить мужчину 70-75 лет (рост 170-175 см), порядочного, самостоятельного. Я не пью, не курю. Если тебе тоже одиноко и скучно, давай соединим наши судьбы на оставшиеся годы, что нам отпущены. Я очень жду, тоскую по тебе, родной.

Адрес: Тамаре, 624930, Свердловская обл., г. Карпинск, п. Антипинский, д. 31, кв. 2

ЛЮБЛЮ ПРИРОДУ, МУЗЫКУ И СПОРТ

Хотела бы познакомиться с мужчиной для серьезных отношений. Главное – чтобы был хороший человек

Мне 53 года (156 см, 47 кг), двое детей, живут отдельно. Я занимаюсь спортом, бегаю, люблю музыку, природу.

Адрес: Капустиной Елене Николаевне, 192029, Санкт-Петербург, до востребования. Тел. 8-921-788-50-95

ВЕДУ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Мне за 60, веду здоровый образ жизни. Невысокая, хрупкая, доброжелательная, интересы разносторонние.

Ищу доброжелательного, надежного, непьющего мужчину, согласного на переезд в село Ростовской области. Село в 25 км от райцентра, рядом лес, где водится дичь, за огородом – река.

Людмила, тел. 8-903-46-32-169

ЛЮБЛЮ УЮТ

Мне 54 года (160/62), вдова, приятной внешности, ответственная, без вредных привычек. Люблю аккуратность и пунктуальность во всем. Люблю уют домашнего очага.

Откликнись, мужчина 51-60 лет (рост от 175 см), нормальной комплекции, ведущий здоровый образ жизни, с чувством юмора.

Любовь, тел. 8-903-918-56-22

ПОБЕЖДАЕТ ТЕРПЕЛИВЫЙ И НАСТОЙЧИВЫЙ

Даже в преклонном возрасте хочется домашнего уюта и тепла. Скоро мне исполнится 70 (176/77). Вот и решил я стать активным членом Клуба одиноких сердец. Почему-то от женщин моего возраста, желающих познакомиться, мало объявлений. Если потеряли надежду, то зря. Жизнь – это борьба, и побеждает в ней не только сильный, но чаще терпеливый и настойчивый. Надеюсь получить отклик от женщины 65-70 лет, не склонной к полноте, приятной смугляночки, имеющей свое жилье. О себе: нормальной внешности, трезвый, не курю, с нормальной пенсией. Умею и люблю работать. Живу в Центральной России, желательно и вы из этих мест. Звоните, спрашивайте Николая (телефон спаренный).

Николай, тел. 8-4832-51-34-75

СОЕДИНИМ ДВЕ НАШИ ЖИЗНИ

Я вдова чуть больше года, с мужем мы прожили 30 лет. Это были очень счастливые годы, всегда и везде мы были вместе. Теперь уже я молодая бабушка, мне всего 49 лет. А жизнь без моего дорогого человека стала такой, что даже не описать... Вот я и хочу, чтобы нашелся такой человек, с которым мы бы склеили две наши жизни. Я высокая, средней полноты, в душе молодая и современная женщина. Хочу, чтобы откликнулся настоящий мужчина, до 60 лет, без вредных привычек, проживающий в Санкт-Петербурге или Ленинградской области. Прошу судимых и альфонсов меня не беспокоить.

Тел. 8-921-775-80-49

ГДЕ ТЫ, ДОБРЫЙ И ПОРЯДОЧНЫЙ?

Хочу познакомиться с одиноким, порядочным, добрым другом, желательно автолюбителем. О себе: вдова, 67 лет, приятной внешности, добрая, образование высшее, материально обеспечена. Живу в сельской местности, веду небольшое хозяйство. По гороскопу Рак, оптимистка. Пишите, звоните, буду рада знакомству!

Адрес: Жизневской Надежде Михайловне, 456857, Челябинская обл., Каслинский р-н, с. Ларино. Тел. 8-351-493-37-07

ДОЖИВЕМ СВОЙ ВЕК СЧАСТЛИВЫМИ!

Холодно и страшно одной. Ищу надежного, внимательного, трезвого дедушку, 60-70 лет, с которым можно было бы дожить свой век спокойно и счастливо. Мне 64 года, вдова, русская. Простая, спокойная и домашняя, не избалованная жизнью, без вредных привычек. Живу в райцентре, проблем особых нет, кроме одиночества и тоски. Жду звонка.

Нина, Новосибирская обл., тел. 8-913-200-862-9

ОСЛОЖНЕНИЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

В 2003 году перенесла ишемический инсульт мозга. В течение года неплохо восстановилась. Ходила до 4 км, даже зимой и почти без палочки. А после первого года началось ухудшение. Походка шаткая, больше кидает в левую сторону, подворачивается левая нога, приходилось не один раз падать. Идешь – и каждый шаг на счету. Левая рука тоже плохо слушается. По левой стороне будто ползают мурашки и немеет даже левая сторона лица. Продолжается ухудшение координации движений, повышенный тонус мышц, подкорковый гиперкинез, повышенное внутричерепное давление. Еще гипертония, диабет 2-го типа, большой камень в желчном пузыре, диабетическая катаракта. Врачи от меня отказались – говорят, что это неизлечимо. Я понимаю, но ведь многие страдают от инсульта, имеют осложнения, и, может, кому-то удалось улучшить свое состояние травами, лечебной физкультурой, другими методами. Поделитесь опытом! Порой и жить не хочется, а мне 56 лет.

Адрес: Головиной Ольге Васильевне, 301300, Тульская обл., Веневский р-н, п. Мордвес, ул. Новая, д. 45, кв.1

МИКРОАДЕНОМА ГИПОФИЗА

Чем можно вылечить микроаденому гипофиза (пролактиному)? Врачи не смогли помочь. Может быть, кто-то подскажет рецепт или куда можно обратиться по этому поводу?

Адрес: Мишиной Галине Владимировне, 400137, г. Волгоград, ул. Симонова, д. 34, кв. 34

ХРОНИЧЕСКИЙ ЦИСТИТ

Мне 49 лет, в последние полтора года болит мочевой пузырь. Диагноз – хронический цистит шейки мочевого пузыря. Проходила лечение, в том числе антибиотиками. Назначили гормон, но гинеколог его отменил, так как у меня еще миома матки. Постоянное жжение внизу мочевого пузыря. Антибиотики помогают временно, дней 10-15. В анализе мочи степень бактерий 5x104 плюс палочка кишечная. Цистоскопия показывает, что шейка мочевого пузыря покрасневшая. Врачи говорят, что такое состояние связано с перестройкой организма перед климаксом. Но как жить, когда все время болит? Я соблюдаю диету, все назначения врачей, а улучшений нет. Жизнь потеряла всякий смысл, пришлось уйти с работы. Надеюсь только на народную медицину. Очень прошу, помогите советом! Может, меня неправильно лечат?

Адрес: Капраловой Ольге Петровне, 211415, Беларусь, Витебская обл., г. Полоцк, ул. Коммунистическая, д. 22, кв. 16. Тел.: 8-0214-49-10-46 (дом.), 8-029-515-31-40 (моб.)

БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ И БРОНХОВ

Диагнозы такие: фиброз легких, хронический обструктивный бронхит (стадия обострения), эмфизема легких, диффузный пневмосклероз. Подскажите, пожалуйста, как родные могут помочь больному, чтобы быстрее выздороветь? И откуда берутся такие заболевания, излечимы ли они?

Адрес: Русак И., 230020, Беларусь, г. Гродно, ул. Южная, д. 9а, кв. 9

СЫН ПОПАЛ В АВАРИЮ

Сын в результате ДТП получил закрытую черепно-мозговую травму. У него ушиб головного мозга тяжелой степени, спастический тетрапарез тяжелой степени, смешанная заместительная гидроцефалия, симптоматическая эпилепсия, частичная атрофия зрительного нерва, нарушение функции тазовых органов, сгибательная контрактура локтевого, запястного и голеностопных суставов. Он не ходит, памяти почти нет, считает лишь до 18, а больше ничего не помнит. Я очень надеюсь, что смогу поставить сына на ноги народными средствами с помощью ваших советов. Помогите моему сыну, ему 8 лет! Очень надеюсь на вас!

Адрес: Фатыковой Ларисе, 614506, Пермский край, Пермский р-н, п. Кондратово, а/я 1722 (ул. Садовое кольцо, 6-78). Тел. (сот.) 8-952-332-68-40

ПОСЛЕ ДВУХ ИНСУЛЬТОВ

В 55 лет получила инсульт, через полгода – второй. Давление постоянно ужасное, рука правая плохо пишет. Дома хожу, держась за стенку или с мужем под ручку, а справа – палочка. Хочу встать и быть ходячей! Наши болезни лечат за границей, но нам это не по карману, поэтому буду ждать ваших советов.

Адрес: Нестеровой Марии Григорьевне, 627017, Тюменская обл., г. Ялуторовск-7, ул. Карбышева, д. 7, кв. 24

РАК ПРОСТАТЫ

Дорогие читатели, очень прошу вашего совета. У мужа обнаружили рак простаты 3-й степени. Если кто смог вылечить своих родных, близких, кто вылечился сам народными средствами, пожалуйста, напишите мне! Сейчас муж принимает лекарство и еще назначили 1 раз в месяц укол, а всего их нужно 3 месяца делать. Может, кто знает доступные народные средства? Еще у него стенокардия, и операцию не делают. Мужу недавно исполнилось 80 лет.

Адрес: Полыгаловой Валентине Павловне, 614068, г. Пермь, ул. Ленина, д. 71, кв. 62

У РЕБЕНКА РЕДКАЯ БОЛЕЗНЬ

Доченьке 3 года, и год назад она перестала самостоятельно ходить, нарушился глотательный рефлекс. Врачи поставили диагноз нейродегенеративного заболевания – синдрома подострой некротизирующей энцефалопатии Лея. Сказали, что это заболевание неизлечимо. Назначили лекарства, но они мало помогают. Очень прошу, откликнитесь, кто сталкивался с таким заболеванием и знает народные рецепты. Как победить эту болезнь? Сколько читаю «Лечебные письма», ни разу ничего не встречала про синдром Лея.

Адрес: Либицкой Виктории, 127540, г. Москва, ул. Дубнинская, д. 6, корп. 1, кв. 11

ЖИЗНЬ ПРЕВРАТИЛАСЬ В КОШМАР

Мужу 30 лет, диагноз такой: хронический панкреатит (болевая форма) с внешнесекреторной недостаточностью, болезнь Жельбера, астенический синдром. Жизнь превратилась в сущий кошмар. Постоянные боли в поджелудочной железе, слабость, головокружение, плохой аппетит, тошнота, желтуха, жидкий стул, похудел на 45 кг. Теперь соблюдает строгую диету, принимает ферменты, травяные сборы, лекарства для поджелудочной, обращался даже к экстрасенсам. Полтора года назад ему удалили желчный пузырь, обследовали желчные протоки, но стало даже еще хуже. Есть не может даже диетическую пищу, до сих пор худеет, смотреть страшно. Профессора в Москве особых рекомендаций не дали. Люди добрые, помогите, будем рады любым советам!

Адрес: Светлане, 144001, Московская обл., г. Электросталь, ул. Трудовая, д. 39, кв. 219

КАК ПОМОЧЬ ОТЦУ?

Очень прошу помочь моему отцу. Ему сделали операцию (рак прямой кишки), но сказали, что метастазы остались. Отцу 77 лет, но мы хотим, чтобы он еще пожил на радость нам. И еще у него очень болят колени, ничего не помогает. Может, кто даст необычный рецепт, которым мы еще не пользовались? А то он ходит на костылях, ноги стали колесом, а под коленкой еще и киста. Прошу вас, люди добрые, ради всех святых, помогите моему отцу! Мы его очень любим, нас у него 7 дочек. Даю адрес мамы, она сейчас за ним ухаживает.

Адрес: Мирошниченко Надежде Леонтьевне, 652260, Кемеровская обл., Тяжинский р-н, д. Бороковка

ОПЕРАЦИЯ ПРОТИВОПОКАЗАНА

У меня опущение (женское), а сейчас появился полип. Операцию делать отказались, потому что сахарный диабет. Помогите, пожалуйста, полечиться народными средствами. Мне 61 год, так еще хочется жить! Пишите на мой адрес. Храни вас Господь!

Адрес: Фатикзяновой Екатерине, 625022, г. Тюмень, Солнечный пр., д. 4, кв. 76

МАСТОПАТИЯ И ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Мне 25 лет, уже 6 лет не могу вылечить фиброзно-кистозную мастопатию. Еще волосы сильно выпадают. Люди добрые, отзовитесь, поделитесь опытом! Дай вам Бог здоровья!

Адрес: Нилоговой Ольге, 624440, Свердловская обл., г. Краснотурьинск, ул. Радищева, д. 12, кв. 55. Тел. 8-904-384-45-31

ЕЛЕ ПЕРЕДВИГАЮСЬ

Мне 73 года, инвалид 3-й группы, еле передвигаюсь с палкой. Болят колени – артроз и еще отеки ног – слоновость. Летом хочу полечиться травами.

Очень болит поясница – 2 грыжи. Такие боли терплю – до слез! Два-три шага пройду и отдыхаю, а слезы текут, и сидеть тоже не могу. Только плати за натирания, таблетки, анализы! Вот я и решила обратиться к читателям замечательной газеты и прошу вас о помощи. Откликнитесь, люди добрые! Чем снять боль? Операцию не делают. Предлагают еще лечение пластинами, но это дорого, и они не всем помогают. Надеюсь на ваши отклики.

Адрес: Кирьяковой Римме Васильевне, 170024, г. Тверь, ул. Бобкова, д. 37, кв. 20

КТО СПРАВИЛСЯ С ГЛОССАЛГИЕЙ?

Пожалуйста, отзовитесь, если у кого есть опыт лечения народными средствами глоссалгии. У меня жжение во рту, страдаю много лет. Подскажите, добрые люди, рецепты!

Адрес: Курашовой Таисии Васильевне, 442537, Пензенская обл., г. Кузнецк, ул. Осипенко, д. 51, кв. 76

АДЕНОИДЫ И КАМЕНЬ

Внучке 4 годика, у нее аденоиды. Как вылечить ребенка? А у меня камень в желчном пузыре и песок в почке. Если кто смог от этого избавиться, очень прошу откликнуться.

Адрес: Субботиной Т.И., 433380, Ульяновская обл., г. Сенгилей, ул. Горького, д. 11В

ГЕПАТИТ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

Пожалуйста, дайте советы по поводу моих заболеваний. У меня хронический гепатит С, холецистит вследствие гепатита, воспалена поджелудочная железа – тоже из-за гепатита, который у меня с 2004 г. Мне 31 год, у меня двое детей, 3 и 2 года. Может, читатели напишут мне рецепты? Очень надеюсь на вас.

Адрес: Хмелениной Наталье А., 623530, Свердловская обл., г. Богданович, ул. Партизанская, д. 24, кв. 29

НАДЕЮСЬ НА ТРАВЫ

Пишу вам из деревни. С 2006 г. у меня боли в животе. Воспалена поджелудочная железа, камни в печени, холецистит. Болит кишечник (говорят, тоже воспаление), запоры. Лежала в больнице, пила разные лекарства, но все это надоело, да и толку мало. Я пенсионерка, мне 58 лет, охота пожить. Напишите мне, пожалуйста, рецепты и, если сможете, вышлите книгу с народными рецептами и цветными картинками. У нас в деревне всякой травы много, но я не знаю ее названия и какая от чего. Вот бы, как открытки, травы нарисованы были – я бы знала их названия!

Адрес: Железковой Л.Д., 452667, Башкортостан, Бакалинский р-н, с. Казанчи

СЛУХ ПРОПАЛ СОВСЕМ

Сыну 37 лет, он совсем оглох. В детстве 3 раза подряд переболел сильной пневмонией, получил 6 курсов стрептомицина. Была тугоухость 4-й степени, с аппаратом слышал. Но 2 года назад искупался и застудил ухо. Сначала оно болело, и капли не помогали, а потом оглох совсем. Может, есть народные средства, чтобы помочь моему сыночку? Молю Бога.

Адрес: Разумовской Алевтине Константиновне, 623281, Свердловская обл., г. Ревда, ул. К. Либкнехта, д. 52, кв. 78. Тел. 8-343-97-2-22-72

ЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ?

Мне 84 года. В 1975 году перенесла инфаркт, в 2007 году был перелом бедра, целый год пролежала в постели. Сейчас встаю при помощи ходунков, кость не срастается. В апреле сильно опухла левая нога, очень покраснела от ступни и выше колена, кожа стала белой и полосочками с ноги сползала. Признали рожистое воспаление, вылечить не могут. Еще очень плохо работает желудок, сильно крепит (непроходимость). В больнице обнаружили 2 геморроидальные шишки. Чем их лечить? Свечи не помогают. Стали лопаться сосуды на ногах, открылись трофические язвы, кожа на ногах темно-синяя. Признали атеросклероз сосудов ног, и ничего не помогает. А теперь еще на верхней челюсти слева киста, которая дала опухоль и справа. Из-за нее атрофировался глазной нерв и закрылся глаз. Очень плохо вижу. Слезно прошу всех добрых людей: помогите мне, пожалуйста, советом!

Адрес: Коротеевой Ларисе Ивановне, 49006, Украина, г. Днепропетровск, ул. Свердлова, д. 52, кв. 4

БОЛЬНО ХОДИТЬ

Мне всего 30 лет, примерно 20 лет назад я сломала ногу, и вот 2 года назад нога начала вновь болеть от нагрузок. Снимки ничего серьезного не показали. Пользуюсь разными кремами, но мази дают лишь временное облегчение. Стараюсь меньше нагружать ноги ходьбой, и я не толстая, а нога болит. Пожалуйста, помогите и еще посоветуйте, как избавиться от мозолей на мизинцах ног (очень болезненные).

Адрес: Ирине, 400112, г. Волгоград, б-р Энгельса, д. 10, кв. 97

ПОДСКАЖИТЕ РЕЦЕПТЫ!

Пожалуйста, помогите советами, рецептами от следующих недугов: киста молочной железы, худоба, дерматит, варикозное расширение вен, косточки на стопе около большого пальца, гирсутизм.

Адрес: Петросян А., 0012, Армения, г. Ереван, ул. Хачатуряна, д. 22, кв. 3

КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Очень прошу откликнуться тех, кто смог вывести или раздробить в песок камни в желчном пузыре размером 0,4-0,6 мм (мелкие, но их много). Однажды чистила успешно лимонным соком и оливковым маслом, но теперь этот метод не подходит – давление стало пониженным. По осени было обострение – перенесла тяжело (мучили боли в правом подреберье). Сама подбираю рецепты, но пока сложно на каком-то остановиться. У меня еще гастрит с повышенной кислотностью. Пробовать на себе все подряд надоело, хочется послушать советы знающих людей (с учетом сопутствующих заболеваний) и справившихся с этим недугом. Мне 56 лет, учительница на пенсии, вес 87 кг, рост 171 см. Помогите, пожалуйста, вернуться к активной трудовой жизни.

Адрес: Волковой Валентине П., 300000, г. Тула, ул. Жуковского, 22

МУЧАЕТ НЕВРАЛГИЯ

Люди добрые, второй год мучаюсь невралгией языко-глоточного, тройничного нервов. Боли адские. Лежала в больнице, и не раз – ничего не помогает. От лекарств отравлен организм, так как все препараты с побочными эффектами (действуют на печень, почки, желудок). Заранее благодарю всех, кто откликнется на мою просьбу.

Адрес: Козинец Альбине Трофимовне, 665770, Иркутская обл., Братский р-н, г. Вихоревка, ул. Кошевого, д. 19, кв. 54

НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ЯЗВЕННЫЙ КОЛИТ

Очень волнует меня болезнь любимого внука. Он служит в армии, майор, имеет высшее образование, окончил школу с золотой медалью, а институт с красным дипломом. Женат, растет дочка 6 лет. Во время учебы в институте внук перенес гепатит В, а сейчас болен неспецифическим язвенным колитом (уже 7 лет). Лечили его все таблеточками, а улучшения нет, без конца бегает в туалет, как только поест. Прошлое лето пролежал 2 месяца в госпитале, посадили на преднизолон и сказали, что болезнь неизлечима. Вся семья в шоке: парню 29 лет – и он обречен. Работа очень беспокойная, никак не получается соблюдать диету, да чтоб ее соблюдать, надо иметь большую зарплату, а в армии она мизерная. Пожалуйста, люди добрые, помогите, если знаете рецепты!

Адрес: Титовой Фаине Павловне, 170513, г. Тверь, п/о Орша, ул. Ленина, д. 5-7, кв. 7

ОЧЕНЬ БЕСПОКОЯТ КИСТЫ

У меня признали кисты обеих почек и левого яичника. Боли каждый день сильные. Не знаю, чем лечиться. В больнице лежала – не помогло никакое лечение. Посоветовали народными средствами. Люди добрые, может, кто испытал такое или излечился? Напишите, помогите мне! Еще у мужа незаживающая рана на ноге, на косточке. Кто знает, как ему вылечиться? Рана не заживает уже 2 года.

Адрес: Леоновой Иде Александровне, 652616, Кемеровская обл., г. Белово, ул. Б. Хмельницкого, д. 65

У СЫНА ЭПИЛЕПСИЯ

Сын 13 лет страдает эпилепсией. Первый приступ был в 5-м классе, в 11 лет. В 2 годика у него была травма, и вырос он слабым, часто жаловался на головную боль, а таблетки не помогали. И так было до 11 лет, до первого приступа. Психиатры выписали ему лекарства нехорошие: он потерял память, силу, стал замкнутым и остался без друзей. Он хочет выздороветь и пойти на работу. А я хочу спасти моего сына. Добрые люди, очень прошу, подскажите рецепты. Буду с нетерпением ждать ваших писем.

Адрес: Кабановой Галине Ивановне, 142605, г. Орехово-Зуево, ул. Лопатина, д. 4Б, кв. 45

НЕ ХОЧУ НА ПЯТУЮ ОПЕРАЦИЮ!

Мне 55 лет, перенесла 4 операции, назначили пятую (камни в желчном пузыре), но я не хочу: на платную нет денег, а после бесплатной мало кто выживает. Прочла у вас рецепт лечения девясилом. Сделала настойку, пью, но результата пока не вижу, хотя уже допиваю. Может, еще кто знает какой рецепт, чтобы раздробить и вывести из желчного пузыря камни? Напишите мне, я буду рада.

Адрес: Кохан Валентине Ивановне, 662943, Красноярский край, Курагинский р-н, п. Большая Ирба, ул. Заречная, д. 57

БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА

Я инвалид 1-й группы, обращаюсь к вам с просьбой: помогите избавиться от такого страшного недуга, как болезнь Паркинсона, или облегчить состояние. Уже 13 лет я прикована к постели, не работают руки и ноги. Мы живем вдвоем с мужем, оба пенсионеры. Мне жалко моего мужа, на плечах которого лежит вся тяжесть житья-бытья. Пишу и думаю, что откликнутся добрые люди. Мне 68 лет, мужу 70, а жить хочется. С глубоким уважением к вам, два старичка.

Адрес: Зборовской Антонине Антоновне, 353923, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Карамзина, д. 35, кв. 19

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам: 8(495)974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8(495)101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №12 (171)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем. Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 03.06.09.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 641 000 экз.
Заказ № ТД-1999 Цена свободная

